



# すこやか

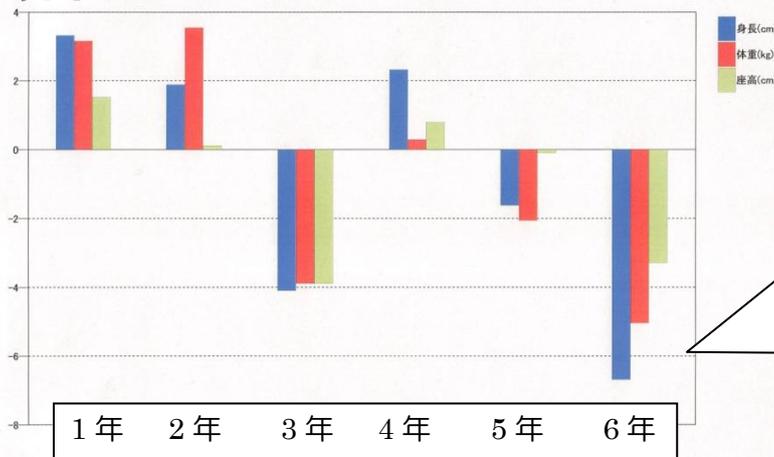


平成 27 年 4 月 20 日  
要田小学校 保健室  
文責 小川佐稚子



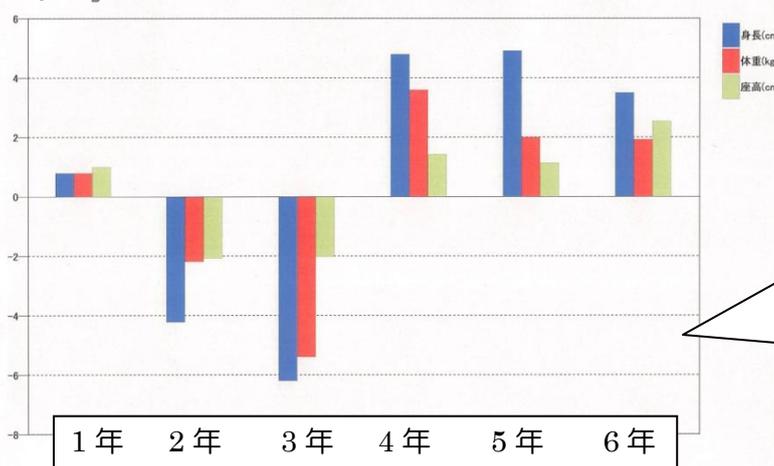
## 4月の健康診断の結果をお知らせします

### 〈男子〉



1年生・2年生・4年生で体格が全国平均よりも上回っていました。福島県の課題である肥満（肥満度20%以上）の割合については、6.25%と低い割合になっていました。成長のスピードには個人差が大きくなっています。食生活や運動など規則正しい生活リズムでこれからも生活していきましょう。

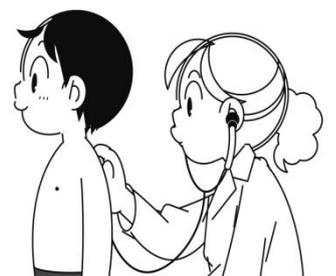
### 〈女子〉



1年生・4年生・5年生・6年生で体格が全国平均よりも上回っていました。肥満度20%以上の人が一人もいませんでした。やせ傾向の女子が多いようです。一年間の成長の記録を今後も活用してほしいと思います。バランスのよい食事と運動をこれからも心がけましょう。

### 内科・眼科健診の結果について

15日に実施した内科・眼科健診では、全員異常なしという結果でした。しかし、喘息、花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患については、継続的に受診をするようにとの話がありました。よろしくお願いいたします。



定期的に保健室で視力検査を受けましょう！！

## 視力測定の結果について

	A 1.0以上	B 0.7~0.9	C 0.3~0.6	D 0.3以下	眼鏡 使用者
1年 (4人)	4人 100%	0人	0人	0人	0人
2年 (12人)	11人 91.7%	1人 8.3%	0人	0人	2人 16.7%
3年 (4人)	2人 50%	1人 25%	1人 25%	0人	0人
4年 (7人)	4人 57.1%	3人 42.9%	0人	0人	0人
5年 (8人)	4人 50%	0人	3人 37.5%	1人 12.5%	1人 12.5%
6年 (8人)	4人 50%	3人 37.5%	1人 12.5%	0人	2人 25%
全国平均	69.48%	10.7%	11.44%	8.38%	

今年度の視力測定の結果は、学年が上がるにつれ、視力が悪くなる傾向にありました。また、全国と比較するとBの割合が高いことがわかります。今後の生活習慣によってAにもCにも変わる可能性があると思います。先日配付いたしました視力測定と眼科検診の結果についてもあわせてご覧ください。視力がB以下のお子様については、早めに専門医での受診をお願いいたします。

また、視力低下を防ぐために、テレビやゲーム、パソコンの使用時間を決める、前がみの長さ気をつけるなど普段の生活習慣も見直してみよう。

## 運動会に向けて！！



5月16日は運動会になります。楽しく・けがなく満足する運動会を目指してこれから練習が本格的に始まります。運動会の当日はもちろんですが、普段の生活から次のことに気をつけましょう。



### <運動会に向けて気をつけること！！>

- ①熱中症を予防するために、飲み物（水またはお茶）を持ってきましょう。
- ②たくさん汗をかくので、お風呂に毎日入りましょう。
- ③タオルや着替えなどの準備をしましょう。（汗の始末をきちんとさせるため）
- ④かぜをひかないためにも、手洗い・うがいを行いましょう。
- ⑤一日の活力なので、毎日朝ごはんを食べてきましょう。
- ⑥けがにつながるので、爪は短く切っておきましょう。
- ⑦毎日の練習で疲れるので、早めに休むようにしましょう。
- ⑧はきなれたくつで運動しましょう。

