

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.8

ほけんだより 8月

気仙沼市立唐桑小学校

～おうちの人といっしょに読みましょう～

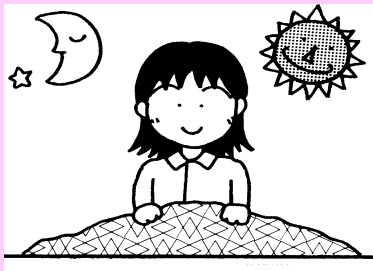
保健室

8月の保健目標 ○体や身の回りを清潔にしよう

H28年8月29日(月)

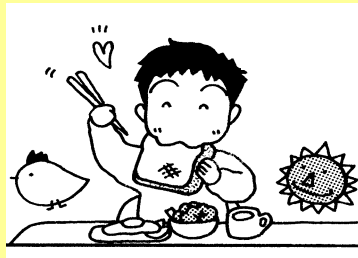
2学期がスタートしました。「夏休み」から「学校」に気持ちと生活を切り替えて、元気に過ごしましょう!

はやね・はやおきで
気分スッキリ!



すいみん不足は頭痛やイライラなどの原因になり、体のつかれもとれません。

あさごはん
元気いっぱい!



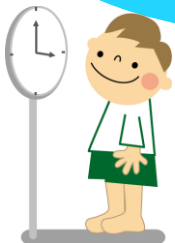
あさごはんは、1日の元気の源です。食べないと頭に栄養が行きわたらず、朝からぼーっとしてしまいます。

体を動かして
体力アップ!!リフレッシュ!



これからスポーツの秋をむかえます。きびしい残暑に気をつけながら、体を動かして体力をつけましょう。

「つかれがとれにくい」と感じた時は、ぬるめのお風呂にゆっくり入ってみましょう。



発育測定 & 視力検査を行います

4月の健康診断からどれだけ大きくなったか、バランス良く成長しているかを調べるために、身長・体重・視力を測定します。

運動着(半そで・短パン)、メガネを使用している人はメガネの準備をわすれずに!

日程	対象
調整中	4・5・6年生
8月31日(水)	1・2・3年生

らいこうよていび スクールカウンセラー来校予定日



学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

らいこう よていび
【来校の予定日】 ★9月8日(木) ★10月6日(木)

保護者のみなさまへ

学校保健委員会を開催しました

7月21日(木)に唐桑小学校学校保健委員会を開催しました。

内科校医の菊地淳一先生、歯科校医の佐藤晶先生、小原木共同調理場栄養士の白幡諒子先生をお招きし、PTA、教職員で、子どもたちの今年度の健康診断の結果や体力テストの結果、保健室の利用状況、食育の取り組みなど、子どもたちの健康に関わる内容について話し合いました。



【健康診断やスポーツテストの結果からみえた唐桑小学校の子どもたちの現状】

- 全体的に、立ち幅跳び（瞬発力）、シャトルラン（持久力）、50m走（筋力・持久力・瞬発力）の値が全国平均を下回っていました。
- 身長・体重ともに市・全国平均より上回っていた学年が多く、全校児童の約3割が肥満傾向でした。
- 視力低下者（視力C・D）の割合が、全国平均より高い傾向にありました。
- 歯肉・歯垢の異常ありの割合、乳歯・永久歯のむし歯ありの割合は、全国平均および昨年度の本校の結果より低かったです。
- 口呼吸者の割合は、昨年度より増加傾向にありました。

【内科校医 菊地淳一先生より】

今年度から健康診断の一部改正がありました。四肢の状態の検査、色覚検査、成長曲線などが新たに加わりました。とくに、成長曲線については、低身長や急激な体重、身長の増加に注意してみていく必要があります。

【歯科校医 佐藤晶先生より】

よくかんで食べることを意識させましょう。口の中で「食塊（食べ物とだ液が混ざり合っておかゆ状になったもの）」を作るように声かけをすると良いです。食材を大きく切る、根菜などを食事に取り入れる工夫も良いでしょう。口呼吸は、免疫力の低下をまねき、むし歯や歯並びの悪さ、かぜを引き起こします。口を閉じ、鼻呼吸を意識させましょう。背筋を伸ばし、姿勢を正しく保つことも大切です。また、普段飲んでいるジュース（スポーツ飲料、野菜ジュースも含む）には多くの砂糖が入っています。飲み過ぎに注意しましょう。

【小原木共同調理場栄養士 白幡諒子先生より】

「おやつ」は体の栄養補給と心の栄養補給の2つの役割をもっています。ただし、食べすぎには注意が必要です。おやつは200kcalを目安にとりましょう。お菓子だけでなく、小さなおにぎり、パン、麺、果物、芋類などをおやつに取り入れると良いです。