

保健だより 7月

H23. 7. 1
戸出西部小学校

あと少しで1学期も終わり、みんなが楽しみにしている夏休みです。夏休みは、生活習慣が乱れて夏バテしてしまうことがあります。「早寝 早起き 朝ごはん」で生活のリズムを整え、子どもたちが元気で充実した毎日が送れるよう、ご配慮ください。

健康診断の結果

生活を見直すことで改善される項目について、平成22年度の県平均（または市平均）と比べたり、本校における推移をみたりしていくと、次のような傾向がみえてきました。



CHECK IT! 夏休みに向けて健康 & 生活チェック

夏休み前にチェック・その1
健康のようすをふり返ろう

- 治療が必要なおし歯や病気はありませんか？
- ⇒ 夏休みに治療をすませると楽ですよ。



夏休み前にチェック・その2
健康・生活の目標をたてよう
あなたの目標は？



こんなことに注意しましょう

こんなときに注意!!

- ・気温が25℃以上（30℃以上は、特に注意）
- ・湿度60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足
- ・練習の初日と最終日



こんな症状に注意!!

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、おう吐
- ・38℃以上の発熱
- ・意識障害

POINT ▶ 熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所に移動。
- ② 頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。
- ③ 水分補給をする。



必ず守ってほしいこと

- ・「遊泳禁止」の場所に立ち入らない。
- ・水の中で悪ふざけをしない。
- ・気分が悪くなったらすぐ水から上がる。
- ・天気の良いときは、おぼれている人を見つけたら、大声で周囲に知らせ、なるべく複数の人で救助します。



落雷

雷の音が近づいてきたら...

- ・低い姿勢になる。
- ・木や電柱など、高いものから離れる。
- ・バットや傘、釣り竿など、長いものは手放す。
- ・近くの建物や車を閉めた自動車の中に入る。



	よい傾向にある	よくない傾向にある																					
体位	<p>県平均と比べ2年生、3年生、4年生、6年生の体位が優れている。</p> <p>また、全校で見ると肥満傾向児童の割合は6.9%で、県平均(7.5%)より肥満傾向児童の割合が少ない。</p>	<p>家庭での留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを実践する。 ・好き嫌いせず食べる。 ・運動(外遊び)をする。 																					
う歯	<p>家庭での留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがきを徹底する。 ・おやつは時間を決めて、だらだら食べない。 ・むし歯は、早期に治療をする。 <p>「治しても翌年には、またむし歯!」ということにならないように、<u>予防に心がけてください。</u></p>	<p>本校における永久歯未処置歯保有率は、H21年度から増加傾向にある。市平均と比べても高率で、むし歯の子が多い。</p> <div style="text-align: center;"> <p>永久歯未処置歯保有率</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>H18</th> <th>H19</th> <th>H20</th> <th>H21</th> <th>H22</th> <th>H23</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高岡市</td> <td>13.8</td> <td>12.7</td> <td>12.7</td> <td>10.5</td> <td>10.9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>本校</td> <td>18.9</td> <td>14.0</td> <td>10.2</td> <td>11.4</td> <td>12.5</td> <td>14.9</td> </tr> </tbody> </table> </div>	年度	H18	H19	H20	H21	H22	H23	高岡市	13.8	12.7	12.7	10.5	10.9		本校	18.9	14.0	10.2	11.4	12.5	14.9
年度	H18	H19	H20	H21	H22	H23																	
高岡市	13.8	12.7	12.7	10.5	10.9																		
本校	18.9	14.0	10.2	11.4	12.5	14.9																	
視力	<p>本校における0.9以下視力児童の割合は、市平均と比べて低率である。また、H21年度から減少傾向にある。</p> <div style="text-align: center;"> <p>0.9以下視力児童の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>H18</th> <th>H19</th> <th>H20</th> <th>H21</th> <th>H22</th> <th>H23</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高岡市</td> <td>30.6</td> <td>28.9</td> <td>33.0</td> <td>32.8</td> <td>32.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>本校</td> <td>26.2</td> <td>25.8</td> <td>25.6</td> <td>21.9</td> <td>20.4</td> <td>27.6</td> </tr> </tbody> </table> </div>	年度	H18	H19	H20	H21	H22	H23	高岡市	30.6	28.9	33.0	32.8	32.2		本校	26.2	25.8	25.6	21.9	20.4	27.6	<p>家庭での留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・読書や学習時における姿勢に注意する。 ・髪が長い児童は、ピンで止める、ゴムで縛るなど髪が顔にかからないようにする。 ・運動(外遊び)をする。 ・テレビの見方やゲームの仕方に気をつける。
年度	H18	H19	H20	H21	H22	H23																	
高岡市	30.6	28.9	33.0	32.8	32.2																		
本校	26.2	25.8	25.6	21.9	20.4	27.6																	