

5月ほけんだより

風薫る5月。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。運動会の練習も始まり、いつも以上に疲れがたまりやすくなるので、早めに寝る、栄養バランスのとれた食事をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。



5月の行事予定

★フッ化物洗口は5月8日(水)から開始しました!

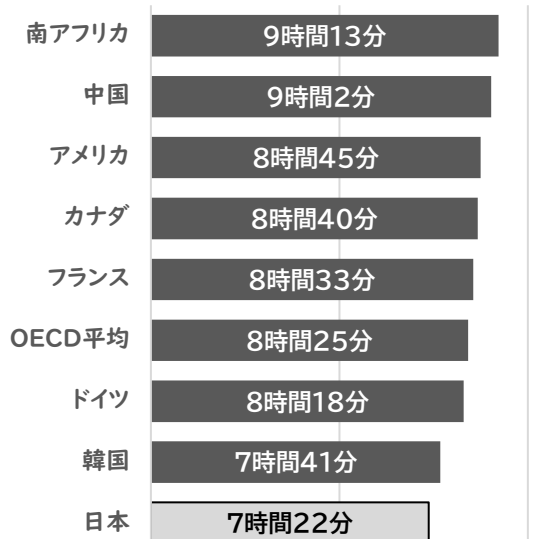
5月9日(木)	耳鼻科検診	1・2年生・特支	5月22日(水)	眼科検診	4~6年生
5月14日(火)	内科検診	1年生	5月23日(木)	尿検査	全学年
5月15日(水)	眼科検診	1~3年生・特支	5月23日(木)	耳鼻科検診	5・6年生
5月16日(木)	耳鼻科検診	3・4年生	5月24日(金)	内科検診	4年生
5月17日(金)	内科検診	2年生	5月28日(火)	内科検診	5年生・特支
5月21日(火)	内科検診	3年生	5月31日(金)	内科検診	6年生

運動会まで
あと少し!

良質な睡眠で、心と体を休めましょう!

人は睡眠によって、心と体を修復し、脳を休め、記憶を整理します。運動会練習や1日の寒暖差などにより、体がいつもより疲れやすくなっているこの時期は、特に「良質な睡眠」をとることを意識し、心と体を休めるようにしましょう。

世界各国の平均睡眠時間



※OECD 国別平均睡眠時間2018 参照



小学生の理想の睡眠時間は9時間~
11時間。大人は8時間...

良質な睡眠のためのポイントチェック!

あてはまるものに☑をしよう。(☑が多い方が良質な睡眠)

- 一度も起きずによく眠れている**
→寝始めてから一度目を覚ましてしまうと、それ以後は成長ホルモンがあまり分泌されなくなります。
- 休日も平日と同じ時間に起きている**
→土日に寝だめすると、体が時差ボケを起こします。週末の朝寝坊は1時間までにしましょう。
- 寝る前のご飯・おやつはさける**
→食事後すぐに眠ると、体が消化活動をしているために、眠りが浅くなります。
- 夜は部屋の照明を暗くしている**
→白い強い光は、睡眠ホルモンであるメラトニンを減らすので、夜は暖色の暗いあかりが望ましいです。
- 目覚めたらすぐに朝日を浴びる**
→太陽の日差しが網膜にはいることで、セロトニン(自律神経を整え、よい睡眠につなげるホルモン)の分泌が促進されます。
- お風呂に早めに入る**
→入浴後2時間ほどで、深部体温が下がり眠りやすくなります。入浴は就寝2時間前までにすませましょう。

※「14歳からのストレスと心のケア」社会応援ネットワーク著 参照

<身体測定の結果（平均値）から>

	男 子		女 子	
	身長 c m	体重 k g	身長 c m	体重 k g
1年	116.5	○22.3	115.7	20.9
2年	122.3	24.0	121.8	○24.2
3年	129.3	27.8	126.2	26.0
4年	133.1	31.3	○135.5	31.2
5年	139.9	○35.8	140.9	33.7
6年	○149.1	○43.1	147.1	39.0

※ ○は令和5年度の県平均を上回っているもの

4月の身体測定の結果、身長では6年男子と4年女子、体重では1年・5年・6年男子と2年女子が県平均を上回っています。

また、肥満傾向（肥満度20%以上）の児童は、47人(9.5%)で、県平均を上回っています。

特に、小児期の肥満は、大人になっても太りやすくなり、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）へとつながりやすいことがわかっていますので、注意が必要です。

先日配付した「身体・視力測定の結果」を参考に、お子さんの成長の様子を確認してください。気になることがありましたら担任や養護教諭までご相談ください。



<視力測定の結果から>

	裸眼視力 B (0.9) 以下 (片目だけでも B 以下)	
	人数	割合
1年	15人	19.5%
2年	23人	32.4%
3年	35人	45.5%
4年	43人	46.7%
5年	44人	58.7%
6年	54人	55.7%

裸眼視力 B 以下の児童の割合は、昨年と比較して少し低くなりました。しかし、依然として、中学年以上の児童に低視力者が多くみられ、今後の目の健康状態が懸念されます。

裸眼視力が B 以下、矯正視力（メガネ・コンタクトを使用した視力）が C 以下、視力の左右差が大きいお子さんを中心に「視力相談カード」を配付しました。視力が低下する原因は人それぞれですので、カードをもらった方は、一度、眼科医に相談されることをお勧めします。

また、視力は「遺伝」と思われがちですが、今のところ明確な科学的根拠はありません。メディア機器の使い方や睡眠時間等、普段の生活習慣が視力低下につながることもありますので、見直してみてください。



治療カードをもらったら

早期受診・早期治療をおすすめします！

各検診が終了した学年から、視力検査・耳鼻科検診・眼科検診は、治療が必要な人のみ「治療カード」をお渡しします。

また、内科（側弯症検査）の結果は「運動器検診問診票」、歯科の結果は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を全校児童に配付してお知らせしています。

治療が必要なお子さんは、学校からお渡しした「治療カード」や「お知らせ用紙」等を持って医療機関を受診し、治療が終わり次第、カードを学校に提出してください。

（基礎疾患等で定期的を受診しておられる方は、受診を急がなくても、次回の定期受診時に治療カードをご持参いただければ大丈夫です。）

