

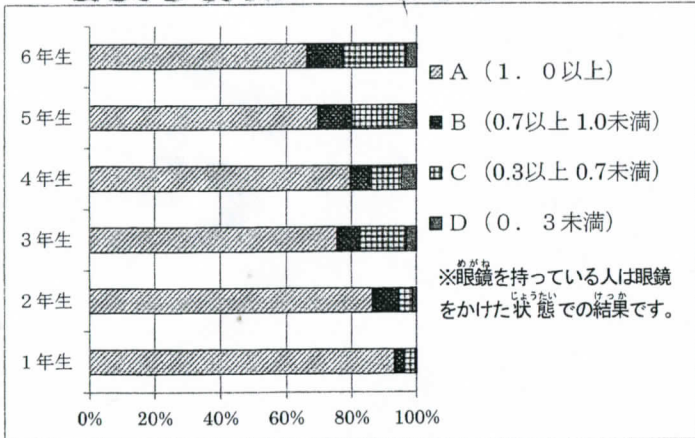
ほけんだより 7月

平成29年7月18日
厚木小学校 保健室

新しいお友達と新しい先生、新しい教室でスタートした1学期もあっという間に終わりを迎えようとしています。みなさんにとっての1学期はどうでしたか？楽しかった思い出がいっぱいできていたら嬉しく思います。

さて、6月23日の歯科検診で今年度の健康診断が全て終わりました。厚木小学校の健康診断の結果は、次のとおりです。

視力検査の結果

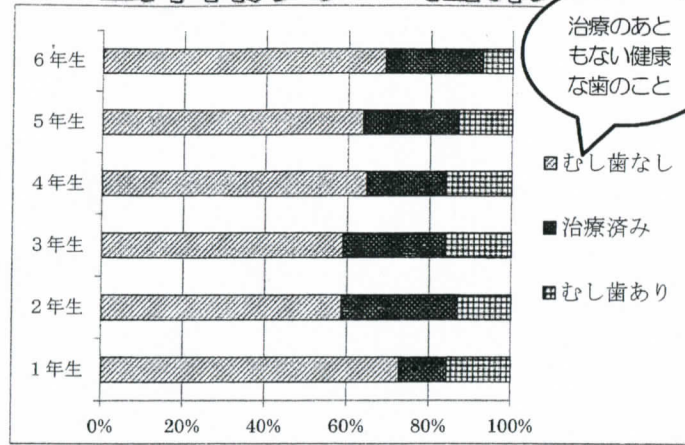


5、6年生になると**20%**近くの児童の視力が**0.7未満**という結果でした。

また、眼鏡をかけている率は学年が上がるにつれて高くなり、5年生まで**20%未満**だったところが、**6年生になると30%以上**になっていました。

どこからでも黒板が見えるのに必要な視力は**0.7以上**とされています。見えにくいと感じたら**眼鏡の使用**を試みたり、使っている眼鏡が見えにくい場合は**レンズを交換**してみたりしてください。

歯科検診の結果



治療のあとでもない健康な歯のこと

むし歯なしと治療済みの人数が、全体の**80%以上**という結果になっています。厚木小学校のみならず、皆さんの歯の状態は全国平均的にみてもよい結果でした。

しかし、中には1人の人にむし歯が5本以上あったり、要観察歯(CO)がある人がいたりしました。むし歯は、そのままにいても治ることはありません。歯医者に言って、治療してもらってください。要観察歯は、今後むし歯になってしまうかもしれない歯です。そうならないために歯みがきを頑張りましょう。

自分の身体は、一生使い続け、どれも換えがききません。今のうちから自分の身体を大切に使用して欲しいと思います。

身体はどこか(目や耳、歯、お腹など)に少しでも痛い、おかしななどの症状を感じた時は、かかりつけのお医者さんに連れてってもらってください。

また、日々**三食きちんと食事**をとること、**たくさん寝る**こと、**いっぱい運動(遊ぶ)**ことをして身体にとっていいことをしましょう。

病氣・異常のある人は、**治療・検査を忘れずに...**

気持ちよく☆
新学期を☆
☆むかえよう。☆

いよいよ夏休み~!!

夏休みになったら『夜遅くまで起きていていいんだ』『朝はゆっくり寝ていていいんだ』と思っている人はいませんか？夏休み中も学校に行っている時と同じ**生活リズム**で過ごすように心がけましょう。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

早寝・早起きは健康生活の基本です

朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく...

1学期の保健室

H29. 7. 13現在

	けが	病氣	その他	合計
4月	222人	118人	5人	345人
5月	374人	130人	4人	508人
6月	291人	168人	9人	468人
7月	123人	68人	6人	197人
合計	1010人	484人	24人	1518人

今年の来室人数と去年の来室人数を比べてみたところ、去年の1学期は合計**1058人**でした。今年と比べると**460人**増えています。また、けがと病氣で比べてみると**けが**での来室人数が**377人**も増えていることがわかりました。

けがは自分自身で「**けがをしないうに**」と意識して生活するだけで、けがをしにくくなります。

2学期は、一人ひとりが「**けが0(ゼロ)**」をめざして生活してみてください。

元気よく2学期をむかえよう

熱中症、夏バテ、交通事故、水の手事故などに気を付けて楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休みを満喫したみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

※※保健室からお願い※※ 履けなくなった上履き募集 中!! (貸し出し用になります)