



令和2年9月30日
調布市立滝坂小学校
保健室

厳しい残暑から解放され、過ごしやすい季節になりました。しかし、日中は暖かくても朝晩はひんやりと肌寒くなり、体調を崩しやすくなります。衣服での体温調節ができるよう、登校前にご家庭で衣服の調節をお願いいたします。また、引き続き、手洗いうがい等の感染症予防にご協力をお願いいたします。

10月保健行事 10 / 1 (木) 耳鼻科検診 (全学年) 適度に耳そうじをお願いします。
 26 (月) 色覚検査 (4年生希望者) 後日、希望調査用紙をお渡しします。
 28 (水) 歯科検診 (1・3年生) 他学年は11月に行います。

< 2学期 身体計測結果 > (学年平均値) 令和2年8月29日実施

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	119.8	125.1	132.2	135.1	142.6	151.2
体重 kg	22.5	25.9	28.3	32.1	36.1	43.4

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	118.5	123.2	131.4	136.5	144.3	148.7
体重 kg	22.0	23.7	28.5	32.1	36.1	39.6

おおよその目安としてご覧ください。

< 視力検査結果 > ※1. 0未満の児童に眼科受診のお勧めをお渡ししています。

検査人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
	95	101	62	82	81	58	479	
A	77	86	35	53	54	25	330	69%
B	15	7	15	13	11	12	73	15%
C	3	7	9	12	10	17	58	12%
D	0	1	3	4	6	4	18	3%
眼鏡使用者	7	4	5	14	17	10	57	12%



A : 1.0以上
 B : 1.0未満 0.7以上
 C : 0.7未満 0.3以上
 D : 0.3未満

近年、外遊びの減少や、ゲームやスマホ・タブレットなどの長時間使用などにより、子供の視力はますます低下傾向にあります。C (0.7未満) になれば、学習にも支障をきたしているはずで、最近、黒板の文字が見えにくいなどと感じる人は、眼科の受診をお勧めします。

「自分の生活を見つめよう」カードの感想

8月31日(月)～9月6日(日)の一週間、寝る時刻・起きる時刻の目標を決めて、生活の記録に取り組みました。わずか一週間ではありましたが、子供たちが自らの生活習慣を見直し、改善そして継続できるような取り組みであつたら幸いです。家庭でのご協力、ありがとうございました。

子供たちの感想とまとめ

1年生

- ・はやねはやおきできて気持ちよかったです。あさごはんをたべてげんきになりました。
- ・はやくおきてあさごはんをたべると、あさすっきりウンチがでることがわかった。

全体の8割が寝る時刻の目標を8時半～9時としていました。平日、9時半にはほとんどの人が寝ることができています。休日は10時以降に寝る人も数名いたので、睡眠不足が原因での体調不良には十分注意してほしいと思います。



2年生

- ・きまったじかんにねたりおきたりできたのがうれしいです。これからももくひょうをたてていきたいです。
- ・まい日、朝と夜にはみがきができてよかった。ねる時間をはやくねれるように心がけたい。

寝る時刻の目標を9時～9時半とした人が多くいましたが、達成できた人は3割でした。寝る時間にバラツキがある人は少なく、だいたい決まった時刻に寝ることができています。10時以降も起きている人は、9時には布団に入れるように心掛けましょう。

3年生

- ・バランスよく朝食を食べると、一日気持ちよくすごせることがわかりました。これからも続けたいです。
- ・もくひょうにもっと近づきたい。そのためにゲームとか本を8時45分にやめてふとんに入りたい。

夜10時には8割の人が寝ているようです。他学年と比較しても、メディアに費やす時間を2時間以内にできた人の割合が一番多いです。また、バランスの良い朝食から、朝の排便が習慣化していることがわかります。ぜひ継続してください。



4年生

- ・テレビやゲームは土日がゆるみがちなので、なおそうと思います。
- ・習い事の宿題をやっていると、ついねる時こくがおそくなってしまったのが反省点です。毎日記録すると自分の目で見てわかるので「あしたはもっと〇〇しよう」「10分で〇〇を終わらせる」というように時間の使い方を見直すきっかけになってよかったです。

夜10時には8割の人が寝ているようです。また、早起きの目標を達成できた人が多くいました。他学年と比較して、朝夜2回のはみがきを忘れがちな人が目立っていたので、朝夜のはみがきを習慣化してほしいと思います。

5年生

- ・一週間やってみて運動の量が少なかったで、これからは中休みに校庭に出るなどして運動量を増やしたい。
- ・土曜日がねるのがおそくなった。また、休日にはテレビが多くなった。

夜10時までに寝ている人は4割で、他学年と比較して、メディアに費やす時間(2時間以内)は半数しか守られていません。反省でも多く書かれていたので、家庭でのルールをもう一度見直しましょう。体育以外に体を動かしている人は5年生が最も多くみられたので、今後も継続してほしいです。



6年生

- ・夜ねるのがおそくなってしまったので、これからももう少し早くしていきたいです。テレビゲームの時間が2時間以内にできたので継続していきます。
- ・自分の生活の中で見直すべきことがあることに気づきました。次の日のことも考えて余計なことに時間を使いたくないようにしていきたいです。

寝る時刻の目標を9時半～10時半に設定している人が多くいましたが、実際に寝た時刻は11時を超えている人が3割と多くみられました。高学年になると勉強や習い事等で睡眠時間が短くなるがありますが、早寝を意識して次の日に疲れを残さないよう気をつけましょう。