

7月 ほけんだより

令和7年7月1日(火)

加茂市立七谷小学校

保健室

今月は、裏面に第1回「元気いっぱいばっちり週間」と「ぐっすり3Days」の結果を載せてあります。ぜひ、そちらもご覧ください。



配付物について

4月～5月に健康診断、4月と6月に発育測定を行いました。各種健康調査票のご記入や、尿検査の提出など、ご協力いただきありがとうございました。

「健康カード」を本日配付しました。お子さんの発育状況をご確認ください。確認が終わりましたら、次のようお願いいたします。

- ①保護者印の1学期の欄に押印してください。 ②7月18日(金)までに担任へ提出してください。

健康面で気になることがありましたら、「ご家庭からの連絡」の欄に記入してください。

治療や精密検査の必要な人には、「結果のお知らせ」を配付してあります。まだ受診されていない場合は、早めの受診をお願いいたします。

水泳指導（プール水泳）が始まります



気温も高くなり、プールで泳ぐと気持ちが良い季節になりました。

水泳授業を行うにあたり、気を付けてほしい感染症がいくつかあります。下記の感染症は、感染力が強く、お子さんが感染し、医師の診断が出た場合は、出席停止になります。治った後登校する際は、登校許可書が必要となります。登校許可書の様式は、学校のホームページに掲載してあります。ご活用ください。

また、ここで載せたもの以外にも、プールで起こりうる感染症があります。気になる症状がありましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、
鼻水、のどの痛みなど
があります。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときな
どに、かいて傷になっ
た皮ふから感染し、全
身に水ぶくれやかさぶ
たができます。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目が
じゅう血し、なみだ
が出てきます。



© 少年写真新聞社 2024

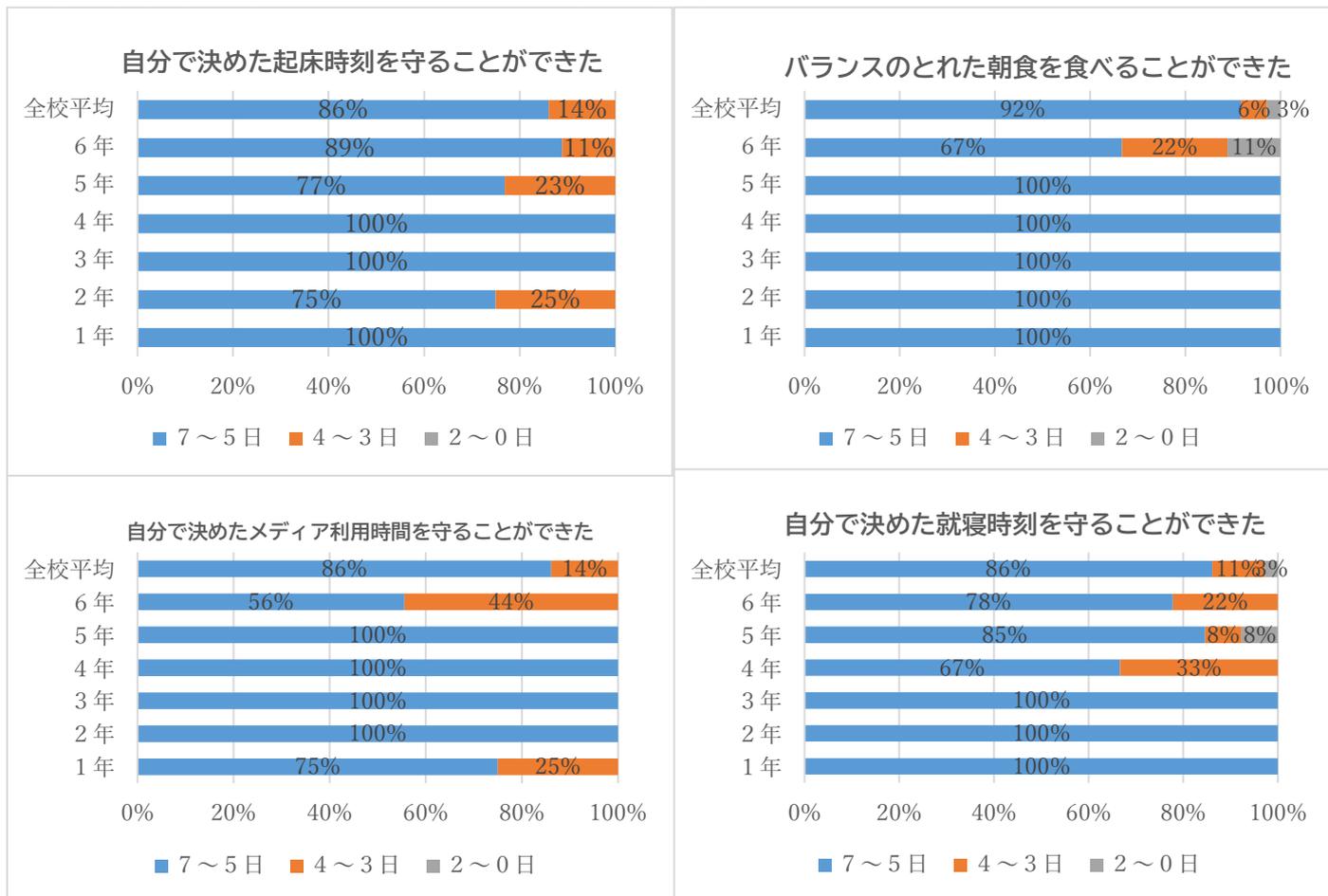
お子さんが、楽しく安全に水泳授業に参加するために、事前の道具の準備や記名をお願いします。

また、水泳授業が始まりましたら、お子さんの健康観察のうえ、水泳カードの記入をお願いします。

元気いっぱいばっちり週間&ぐっすり3Days結果

元気いっぱいばっちり週間とぐっすり3Daysの第1回目の結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

<第1回 元気いっぱいばっちり週間 結果> ★5月13日～5月19日 実施

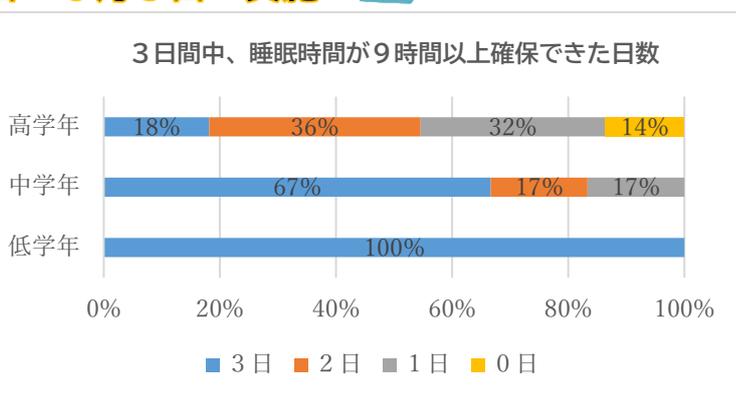


- ・ほぼ毎日早起きができている児童が多いが、6年生のバランスのとれた食事の摂取率が他の学年と比べて低い。朝、支度をしていて、食べる時間がなかったといった理由が見受けられたため、帰宅後の時間の使い方の指導をしていく必要がある。
- ・5年生では、設定したメディア利用時間を5日以上守った児童の割合が100%であった。しかし、休日のメディア利用時間の設定を、3時間半～5時間と長く設定している児童が多かった。適切なメディア利用時間の設定をした上での休日の時間の使い方が課題といえる。
- ・上学年になると、就寝時刻の設定が下学年より遅い。しかし、設定した時刻を守ることができた割合は下学年よりも低い。上学年の睡眠時間の確保が課題である。



<ぐっすり3Days 結果> ★6月3日～6月5日 実施

| | 平均睡眠時間 | 3日間の平均睡眠時間が9時間以上の人数の割合 |
|-----|--------|------------------------|
| 低学年 | 9時間20分 | 100% |
| 中学年 | 9時間24分 | 83% |
| 高学年 | 8時間54分 | 45% |



- ・小学生の睡眠時間は9～12時間が理想である（文部科学省より）が、ぐっすり3Days期間中でも睡眠時間が7時間台の児童がみられた。