

ほけんだより

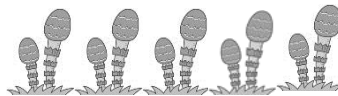
なつやす
夏休み号
いこう

家庭数配布

平成28年7月20日
美しが丘西小学校
校長 生出 宏
養護教諭 上田 佐織

なつやす まえ そう 夏休み前の総まとめ

しんたいけいそく けっか へいきんち 身体計測の結果 (平均値)



だんし 男子	しんちよう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)
1年	117.9	21.8
2年	123.1	23.4
3年	129.9	26.9
4年	133.5	29.4
5年	139.3	32.7
6年	145.2	36.7

じょし 女子	しんちよう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)
1年	115.7	20.4
2年	119.3	22.7
3年	128.5	25.8
4年	134.4	29.3
5年	139.1	32.3
6年	146.4	36.2

「平均」というのは、正
確には少し違いますが、真
ん中あたりとおもっただ
さい。各学年の成長の目
安として、平均値を出しま
した。
身長や体重は、個人差
が大きいので、平均の値
とは離れている人がいる
のは当然です。去年よりも
しっかりと成長している
かなど、自分の成長を
大事にしましょう。

ほけんしつ き ひと にんずう 保健室に来た人の人数

ぐあい わる きて き ひと
具合が悪くて来た人
564人
(1日平均8人)

けがをして来た人
1343人
(1日平均20人)



保健室には、少ない日で約20人、多い日で約50人の人が、様々な理由で来室します。
防げるけがは防いでほしい、傷口は洗ってきてほしい、自分の体をよく観察してほしい、
など、これからもたくさんの方の事を伝えていきたいとおもいます。

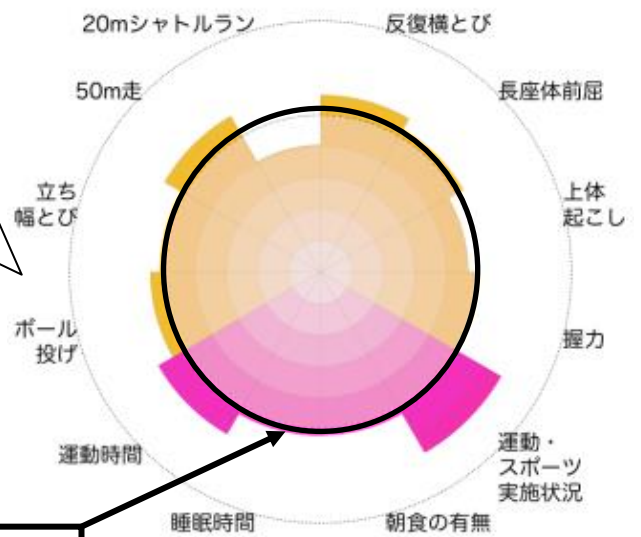
がっこうほけんいいんかい 平成28年度第1回学校保健委員会まとめ

7月6日(水)、アリーナで、本校の保護者でもある、藤元直美先生を講師にお迎えして、第1回学校保健委員会が開催されました。テーマは「体力もりもり！美西っこ体力アップ大作戦」。児童代表や保護者の方も参加し、体力や体操のことについて保健委員会の児童の発表を聞いたり、藤元先生に「かけあし体操」を教えてもらったりしました。

うつく おかにししょうがっこう たいりよく げんじょう 美しが丘西小学校の体力の現状

運動時間、スポーツ実施状況が、横浜市の平均を大きく上回っている一方で、シャトルランと上体起こしの結果が市の平均を下回っています
スポーツクラブなどで運動している人がいる一方で、体育の時間くらいしか体を動かさない人もいて、2極化しており、結果として全体の体力、持久力不足につながっていると思われます。

平成27年度 全児童合計



よこはまし へいきん
横浜市の平均

たいそう 「体操」について

体操には「一つ一つの動きに意味がある」ので、体育や水泳の準備体操のときなども、何となく体操するのではなく、一つ一つの動きを意識して体を動かすことが大事です。
ラジオ体操の動きにも一つ一つ意味があります。みなさんご存知ですか？



ふじもとせんせい たいそう 藤元先生の「かけあし体操」について

音楽に合わせて行う「かけあし体操」を教えてもらいました。なかなかハードですが、子どもたちもとても楽しそうに体を動かしていました。また、難易度を変えて取り組めるように、この会では紹介されなかった動きもたくさん載せた資料をいただきました。

保健委員会児童と協力して、休み時間にアリーナで、レベル別に体操を紹介するなど、この「かけあし体操」を広めていきたいと思えます。

ふじもとせんせいは、やはり姿勢から違います。体のキレもすごいです。



裏面にはおうちの方へのお知らせがあります。おまけのまちがいさがしもありますよ。

【保護者のみなさまへ】

1. 健康診断について

①心電図検査結果について

1年生の心電図検査の結果が届き、二次検査等が必要なお子様に、ご案内をすでにお渡ししております。それ以外のお子様は、二次検査必要なしとのことでした。また、今年度未受診者については、来年度以降にもちこして受診となりますのでご了承ください。

②歯科受診結果の報告書について

すでにたくさんの歯科受診の報告書が提出されておりますが、夏休みに定期検診と併せて受診されるご家庭も多いかと思えます。長期休みの際にぜひ、受診していただきますようよろしくお願いいたします。夏休み明け、報告書が提出されていないご家庭を対象に、10月上旬をめぐりに再度受診のおすすめをお渡ししますので、ご了承ください。「受診したが報告書を紛失した」「歯科検診後、指摘された乳歯は抜けてしまった」などありましたら、再度受診のおすすめをお配りした際にお知らせください。

2. 日本スポーツ振興センター 災害共済給付金について

学校の管理下（登校から下校まで）におけるけがについて、日本スポーツ振興センター申請書類を受け取っていない場合がございます。保健室 上田までご連絡ください。小児医療証等を使用し、窓口の支払いが無かった場合にも、医療費の一部が支給される場合がございますので、ご相談ください。

待ちに待った夏休みですね！健康に気を付けて元気に過ごしてくださいね。右のページに健康チェックカードをつけました。やってみようという人は、目標を立てて取り組んでみてください。お家の人と取り組んでみてもいいかもしれません。取り組んだ人は、夏休み明けに保健室に提出してください。

おまけのまちがいさがし

※まちがいは全部で7つ。見つけられるかな？



夏休みを安全に過ごすための
合い言葉は「いかのおすし」

夏休みを安全に過ごすための
合い言葉は「いかのおすし」

いかに！ のらない！
おごえをだす！

すぐにげる！ しらせる！

すぐにげる！ しらせる！

まちがいさがしのこたえ

まちがいさがしのこたえ

「いかに！」は「いかに！」
「のらない！」は「のらない！」
「おごえをだす！」は「おごえをだす！」
「すぐにげる！」は「すぐにげる！」
「しらせる！」は「しらせる！」

「いかに！」は「いかに！」
「のらない！」は「のらない！」
「おごえをだす！」は「おごえをだす！」
「すぐにげる！」は「すぐにげる！」
「しらせる！」は「しらせる！」

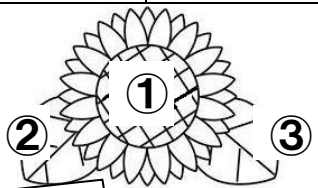


わん 年 ぐみ 組 なまえ 名前

夏休みの健康チェックカレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	と 土	にち 日
			7/21 	22 	23 	24
25 	26 	27 	28 	29 	30 	31
8/1 	2 	3 	4 	5 	6 	7
8 	9 	10 	11 	12 	13 	14
15 	16 	17 	18 	19 	20 	21
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28

けんこう 健康 チェック カレンダー の つか かた 使い方



れい 例	よる は 夜の 歯 みがきを 特 に ていねい に みがく
①	
②	
③	

それぞれ 目標 を 決めて、達成 できたら 色 を ぬり ましょう。
②、③ を お家 の 人 の 目標 に し ても いい です ね ☆

ふりかえり	おうちのひとから

☆ 取り組んだ人は夏休み明けに、保健室に出しにきてください ☆

