



にしきたしょうがっこう ほけんしつ  
西方小学校 保健室

かぜかお こがつ きこう よく、べんきょう うんどう あそ しゅうちゅう  
風薫る五月です。気候がよく、勉強も運動も遊びも、集中できそう  
です。ゴールデンウィークの後半戦、早寝早起きなどの生活習慣は守り  
つつ充実した休みを送ってください。

## がっ しんたいけいそくけっか 4月 身体計測結果

	しんちよう 身長		たいじゅう 体重	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
1年	118.0cm	115.3cm	21.2kg	19.7kg
2年	123.5cm	120.3cm	24.9kg	21.6kg
3年	128.6cm	128.6cm	25.1kg	26.8kg
4年	132.9cm	133.0cm	30.8kg	29.8kg
5年	137.7cm	140.0cm	32.0kg	35.0kg
6年	148.0cm	146.4cm	43.1kg	39.1kg

しんたいけいそく せいちよう かん  
身体計測ではぐんぐん成長するみなさんを感じる事ができました。  
じぶん せいちよう かん ひょう はあくまでへいきん き  
自分の成長を感じることはできましたか？表はあくまで平均なので、気  
にしすぎる必要はありません。これからも早寝早起き朝ごはんなど、  
きほんてき せいかつしゅうかん まち せいちよう いま じぶん たいせつ  
基本的な生活習慣を守り、成長する今の自分を大切にしてください  
いね。

## ロコモって知っていますか！



ハンバーグと目玉焼きがのったハワイのどんぶり飯ではありません。あ  
れはロコモコです。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨や、  
関節、筋肉などが原因で体を動かす力が弱くなる障害です。その力が  
弱ったまま年をとると、「寝たきり」や「人の助けがないと生活できない要  
介護」という状態になってしまいます。そこで、問診票を使い早くその  
徴候を発見して予防してもらおうと昨年度から内科検診で運動器の項目  
が仲間入りしているという訳です。

しょうがくせい  
小学生のみなさんにはおじいさんおばあさんになった時になる病気を  
いまい おも  
今言われても...思うかもしれませんが、ロコモは毎日の生活の中で予防や  
改善ができるものなので、おじいさんおばあさん、家族と一緒に1日でも  
けんこう なが す  
健康で長く過ごせる様に気をつけていきましょう。

## ロコモを防ぐ運動 毎日3回の「ロコトレ」

### バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように  
必ずつかまるものがある  
場所で行いましょう。

床に置かない程度に  
片足を上げます。



●姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、  
十分注意して、机に  
両手や片手をつけて行います。



### 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1 肩幅より少し広めに  
足を広げて立ち  
ます。つま先は  
30度くらい開き  
ます。



2 膝がつま先より前に  
出ないように、また膝  
が足の人差し指の方  
向に向くように注意  
して、お尻を後ろに引  
くように身体をしず  
めます。



※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



机に手をつかずにできる  
場合は手を机に  
かざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に  
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

保護者と一緒に読んでください

## 色の見え方(色覚)の検査について

定期健康診断から色覚検査は必須項目からはずされしばらく経ちますが、色覚に不安を覚える人や保護者がいるときはいつでも検査を学校で実施することができます。

人は一人一人個人差があり見え方もまったく同じとは限りません。まわりのみんなと自分の感じる色に違和感を覚える場合は、色覚に関する検査をしてみてください。自分の特性について正しく理解することは今後の生活においても大切なことです。希望をする人は家の人と相談して学級担任に下の用紙、又はその都度連絡帳などで知らせてください。

### 色覚に関する検査について

健康診断に付随して、色覚に関する検査を希望する方は下記の申し込み用紙に記入し、提出してください。

申し込み用紙

西方小学校長様 平成 年 月 日

色覚検査を希望します

年 組 児童氏名  
保護者氏名

色覚に特性がある人は男子で20人に1人、女子で500人に1人の割合でいるということで、珍しい事では無く、その特性の出方もその人それぞれです。また、その大半は生活に支障がありません。



ゴールデンウィークが終わると5月15日に歯科検診があります。口の中を見てくださる歯科医さんや歯科衛生士さんはどの用語を言っているかな？意味を分かって検診を受けるともっと体を大切にできるかもしれませんね。朝の歯みがきもわすれないでください。



### 何て言ってる？ 歯科検診 歯科検診用語の意味を知っておこう♪

現在歯	要観察歯	むし歯	処置歯
治療の必要のない健康な歯	むし歯になりそうな歯	治療が必要なむし歯	治療の済んでいる歯
歯周疾患要観察者	歯周疾患罹患患者	喪失歯(永久歯)	要注意乳歯
歯肉に軽度の炎症がある	治療が必要な歯周疾患	永久歯がなくなった状態	抜くかどうか相談が必要な乳歯