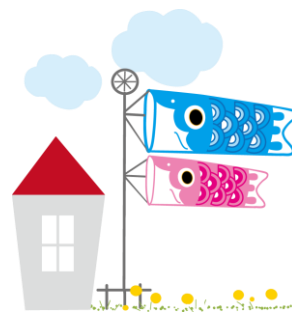


ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年4月24日 NO. 2

さわやかですごしやすい5月。紅白きめやりレー選手きめが終わり、校庭でみなさんのがんばって走りぬく姿が、保健室からも見えます。気持ちよく運動できる天気の良い日は気温もぐんっと上がりますが、朝晩はまだ肌寒い日もあります。新しいことをたくさん覚え、練習で一生懸命動かした身体を休めるためにも、**しっかり睡眠・たっぷり朝食**で自分の力を発揮できるようにしましょう！



体を元気にするために・・・
質のよい睡眠をとみましょう

▼ ねる2～3時間前には夕ごはんをすませる。

ねる前に食事をするとなえている間に胃の中の食べ物を消化しなければならなくなり、良いすいみんができません。

▼ 40℃のお風呂にゆっくりつかりましょう。

あついお風呂に入ると寝つきが悪くなります。お風呂からあがって30分以内にふとんに入るとよいでしょう。



▼ 休みの日に「寝だめ」をしない

休みの日にお昼ごろまで寝て「寝だめ」をしようと思うと、体の中のリズムがくるってしまったり、かえって体の調子が悪くなったりしてしまいます。寝だめをせずにふとんに入るようにしましょう。



★ すいみん時間の目安

小学生の場合、8時間以上のすいみんをとるのが良いと言われています。この時期に十分な睡眠をとらないと体や脳の発達が遅れたり、ストレスがたまったりしてしまいます。

速報 身体測定の結果

学 年	おとこ				おんな			
	身長		体重		身長		体重	
	三神	県	三神	県	三神	県	三神	県
1	118.8	116.9	23.1	21.9	115.7	115.9	20.5	21.4
2	123.6	122.7	25.5	25.0	121.7	121.9	27.4	24.3
3	129.3	128.6	28.7	28.2	127.7	128.3	26.0	27.4
4	132.3	133.9	29.5	32.3	134.6	134.4	30.4	31.7
5	141.7	139.1	41.5	35.6	141.4	140.0	37.3	36.4
6	148.7	145.8	41.5	41.0	147.4	147.7	44.4	40.6

※県については、令和3年度のものです。

- ★ 男子については、4年生以外身長も体重も県より上回っていました。
- ★ 女子の身長については、4・5年生は県より上回っており、体重は、2・5・6年生で県より上回っていました。

歯科検診の結果



学 年 (検査人数)	1年 (14)	2年 (13)	3年 (21)	4年 (19)	5年 (19)	6年 (21)	合 計 (107)
むし歯なし	6	8	12	7	6	18	56
むし歯 治療完了者	3	2	6	3	11	1	26
むし歯 未治療者	5	3	3	9	2	2	25
要観察歯あり	0	1	0	0	0	0	1
歯周疾患あり (歯垢付着、歯肉炎)	0	0	0	0	0	0	0

★「治療のおすすめ」を配付しました。早めに歯科医を受診しましょう。