

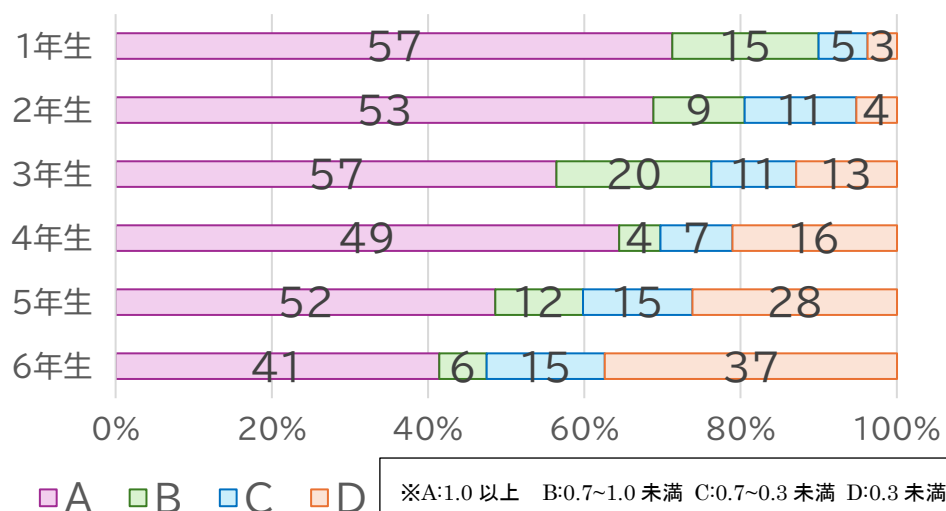


令和8年9月1日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

今年^{ことし}はどんな夏休み^{なつやす}でしたか。いよいよ2学期^{がっき}のスタートです。元気^{げんき}に過ごせるように、改めて生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を見直し^{みなお}たり、学校生活^{がっこうせいかつ}の目標^{もくひょう}を立て^たたりしましょう。

1 学期の健康診断の結果から

【視力検査】



1年生では A の人が7割ほどですが、6年生では4割程度になっています。また、D の人の割合も段々と多くなり、6年生では4割近くの人が D という結果になりました。

目に良い生活を心がけることはもちろんですが、見えづらいつと思ったときはかかりつけの眼科へ相談しましょう。

【歯科検診】

学年	未処置のう歯がある人 (全体の割合)	歯垢のあった人 (全体の割合)
1 年生	7 人 (8.9%)	2 人 (2.5%)
2 年生	5 人 (6.5%)	0 人 (0%)
3 年生	5 人 (5.1%)	2 人 (2.0%)
4 年生	1 人 (1.4%)	1 人 (1.4%)
5 年生	5 人 (4.6%)	4 人 (3.7%)
6 年生	5 人 (5.1%)	2 人 (2.0%)

歯科検診の結果から、う歯(むし歯)のあった人は多くの学年で5人を下回る結果になりました。また、歯垢(プラーク)のある人も全体的に少なく、家庭で歯みがき・仕上げみがきをしっかりとしていることがわかりました。(2年生では歯科検診で歯垢のあった人はいませんでした。)特に低学年のうち毎日、仕上げみがきが必要です。子供のうちから毎日の習慣を整え、一生使う歯を守れると良いと思います。

【身体計測】

身長や体重は、健康手帳の成長曲線のグラフで、自分の伸びがどのようなペースで伸びているか確認してみてください。思うように伸びていない場合は、食事が足りているかや、睡眠はしっかりとれているかなど、生活習慣を確認することも大切です。

学年	男子平均(身長・体重)	女子平均(身長・体重)
1 年生	118.4 cm・21.6 kg	116.1 cm・21.1 kg
2 年生	123.1 cm・23.8 kg	120.4 cm・23.0 kg
3 年生	128.6 cm・27.4 kg	127.4 cm・26.8 kg
4 年生	135.5 cm・33.1 kg	136.6 cm・30.0 kg
5 年生	137.6 cm・32.5 kg	141.0 cm・34.0 kg
6 年生	149.2 cm・42.6 kg	149.7 cm・40.8 kg

9月 生活リズムを整えよう

夏休み中の生活リズムはどうでしたか。今日からは学校生活に合わせた生活リズムに切り替えていきましょう。勉強や運動、友達との楽しい時間など、充実した毎日を過ごせるよう、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)

ぐっすり眠る

(寝る前にタブレットやテレビは見ない)

お風呂にゆっくり浸かる

栄養バランスのよい食事を摂る

リラックスタイムをとる

(音楽を聴く、読書する、好きな香りを楽しむ…など)



9月 安全な生活を送ろう

9月1日

防災の日

学校で安全に過ごすことも大切ですが、普段過ごす家の中は安全でしょうか。

非常用持ち出し袋の中身を確認したり、物が倒れないように高いところに置かないようにしたりと、この機会に家の人と一緒に家の安全について話し合ってみましょう。

災害への備え

あなたの部屋は大丈夫?

窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る

ベッドの近くに大きな家具や落下しやすいものを置かない

枕元に非常持ち出し袋やスリッパを用意する

床はいつもきれいに片付けておく

高いところには物を置かない

家具は倒れないよう固定し、扉や引き出しにもストッパーをつける