

## 1年間の健康生活をふりかえりましょう！

### 1 基本的な生活習慣を身につけることができましたか？

◆「さわやかチェック」1年間の達成状況（全児童1年間の集計結果）

それぞれの項目で「できた」と答えた人の割合です。

| 早ね  | 早おき | 朝ごはん | 朝うんち | ノーメディア |
|-----|-----|------|------|--------|
| 87% | 91% | 99%  | 85%  | 78%    |

◆春休みも、規則正しい生活をおくりましょう。



### 2 「むし歯ゼロ」で過ごすことができましたか？

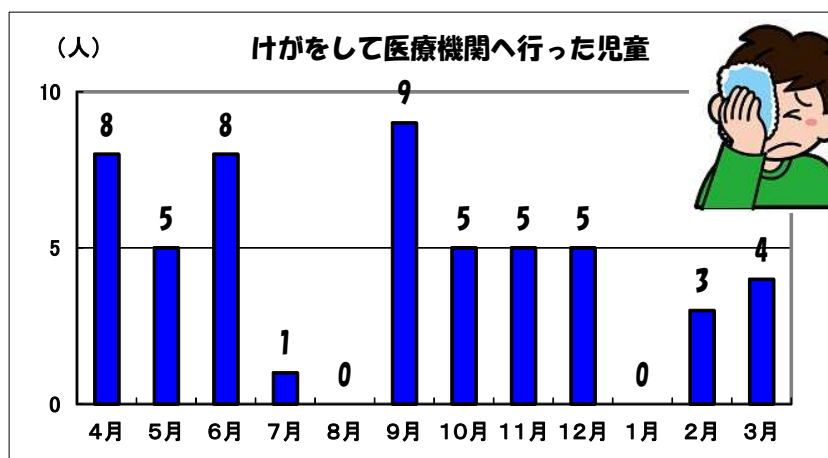
◆学年別治療状況

| 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  | 全校  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 82% | 70% | 79% | 88% | 67% | 89% | 81% |

◆治療中の人は春休みに治療完了を目指しましょう！



### 3 学校で大きなけがはしませんでしたか？



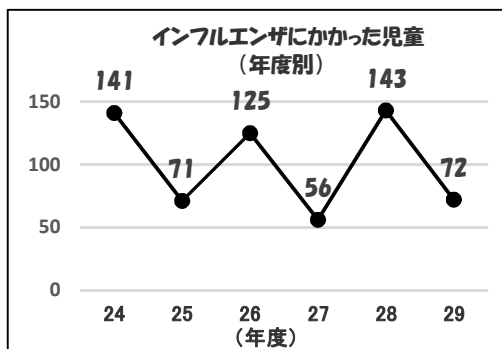
今年度は、休み時間に外遊びや遊具で遊んでいて、けがをした人が多かったです。

鬼ごっこをしてよい場所、ボールゲームをしてよい場所など、来年度もルールを守って遊べるといいですね。

スポーツ振興センターの手続きがお済みでない方は、書類の提出をお願いいたします。

### 4 今年度流行した感染症は？

インフルエンザ・・・72名  
溶連菌感染症・・・31名  
感染性胃腸炎・・・8名  
水痘（水ぼうそう）・・・8名  
マイコプラズマ感染症・・・5名  
その他・・・5名



この冬は、インフルエンザA型とB型が同時に流行し、埼玉県でも多くの人がインフルエンザに感染しました。保護者の皆様には、感染症予防のため、毎日の水筒持参や、早退時のお迎えにご協力いただき大変ありがとうございました。

# 保護者の方へ お知らせとお願い

## (1) 6年生の保護者の方へ ~ご卒業おめでとうございます!~

6年間の成長の記録「健康連絡票」と「緊急連絡カード」をお返しします。

「横瀬町学校保健調査票」「結核健康診断問診票」は中学校(横瀬中学校)へおくります。  
ご承知おきください。

## (2) 保健衛生用品の点検について ~春休み中にお願いします~

- ◆靴や上ばき、体育着、体育帽子等のサイズを確認してください。
- ◆歯ブラシ、歯みがきコップ、給食セットの点検をお願いします。



## (3) 平成30年度 定期健康診断日程 (変更がありましたら改めてお知らせいたします。)

◆「ぎょう虫卵検査」は必須項目ではなくなりましたので、30年度から行いません。

|          | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 実施日                  |
|----------|----|----|----|----|----|----|----------------------|
| 保健調査     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | 4/9(月)~12(木)~13(金)1年 |
| 身体測定     |    |    |    | ○  | ○  | ○  | 4/11(水)高学年           |
| 視力       | ○  | ○  | ○  |    |    |    | 4/12(木)かしの木・低学年      |
| 聴力       | ○  | ○  | ○  |    | ○  |    | 4/13(金)              |
| 歯科健診     |    |    |    | ○  | ○  | ○  | 4/16(月)かしの木・高学年      |
|          | ○  | ○  | ○  |    |    |    | 4/18(水)低学年           |
| 耳鼻科検診    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | 4/19(木)全学年           |
| 尿検査      | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | 4/23(月)提出、予備日(24日)   |
| 内科検診     | ○  | ○  | ○  |    |    |    | 4/24(火)低学年           |
| 結核健診(問診) |    |    |    | ○  | ○  | ○  | 4/27(金)かしの木・高学年      |
| 眼科検診     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | 4/26(木)全学年           |
| 心電図検診    | ○  |    |    | ○  |    |    | 5/1(火)               |

## 「脳」を活発につかう春休みを過ごしましょう!

◎毎日(長時間)ゲームをしたり、テレビを見続けると、脳の中の前頭葉という大事な部分の活動が低下してしまうといわれています。

みなさんの心やからだにどのような影響が出るでしょう?



- ・ボーっとしてしまう
- ・気力がなくなってしまう
- ・感情のコントロールがきかなくなってしまう
- ・ものがおぼえられなくなってしまう
- ・もの忘れがはげしくなってしまう



◎脳の活動を活発にするために、どんなことに気をつけたらよいでしょう?

- ・ノーメディアの日をつくりましょう。
- ・テレビやゲームの時間、場所などお家の人と約束をきめましょう。
- ・テレビは「見たい番組を選ぶ」習慣をつけましょう。
- ・外遊びや運動、散歩をしましょう。
- ・読書をしましょう。
- ・お手伝いをしましょう。

