

保健だより



令和8年6月30日
白銀小学校 保健室



健康診断の結果をみましょう！



身体測定

(4月13日に実施)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.6 (+3.7)	113.4 (-2.7)	23.7 (+2.1)	20.5 (-0.7)
2年生	122.6 (-0.7)	120.9 (-1.2)	25.3 (+0.6)	24.9 (+0.8)
3年生	131.8 (+3.4)	126.6 (-1.2)	30.7 (+3.3)	28.0 (+0.8)
4年生	136.3 (+2.4)	134.2 (+0.1)	35.5 (+3.9)	29.3 (-1.2)
5年生	137.8 (-2.0)	144.0 (+2.7)	33.1 (-2.2)	35.9 (+0.8)
6年生	144.9 (-1.3)	146.7 (-0.9)	39.4 (-0.9)	41.5 (+0.9)

※ () 内は令和7年度県平均との比較

☆ 身体測定の結果について ☆

からだの成長には一人ひとり個人差がありますので、目安としてご覧ください。「身長と比べて、体重が増えすぎていないか」、「昨年度からの増減はどうか」などにも目を向けて、自分のからだの成長の様子をおうちの人と一緒に確認してみましょう。

歯科検診

(5月18日に実施)

	むし歯の可能性があるとされた人	歯垢や歯肉の腫れを指摘された人	歯並びやかみ合わせの観察が必要な人
1年生	11.1%	0.0%	11.1%
2年生	0.0%	15.4%	7.7%
3年生	4.9%	12.2%	17.1%
4年生	4.2%	0.0%	0.0%
5年生	6.9%	6.9%	3.4%
6年生	14.3%	17.9%	3.6%
全校	6.6%	9.6%	7.8%



(6/22現在)

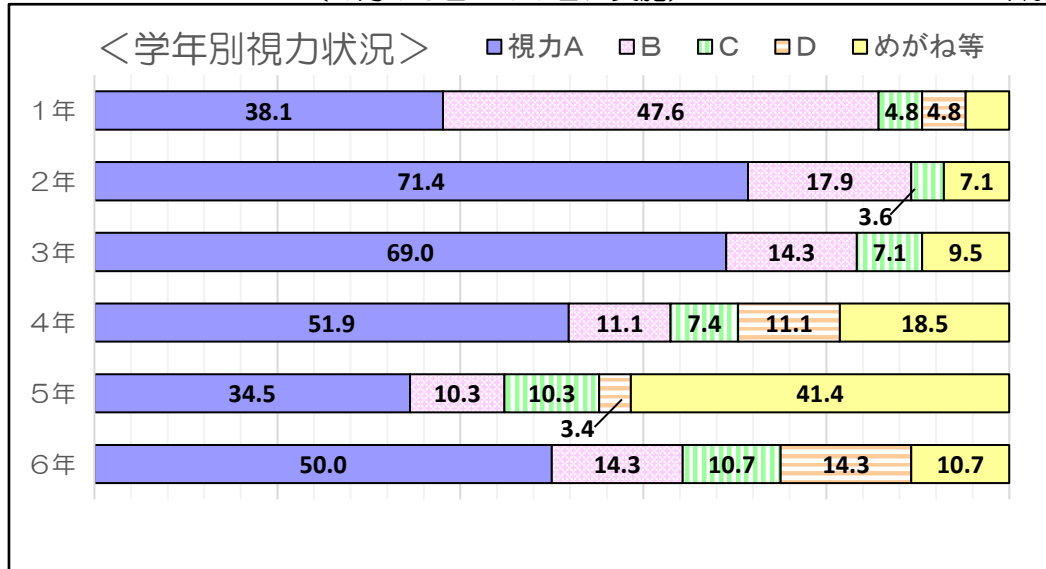
むし歯や歯肉炎など、春の歯科検診で受診を勧められた人は是非夏休みを利用した治療・相談をお勧めします。いつまでも健康な自分の歯で生活できるように、毎日のていねいな歯みがきと、歯科医院での定期的な健診をお勧めします。

今年度の健康診断は全て終了しました。皆さん、どのような結果だったでしょうか。3つの検診について全体の結果をまとめましたので、おうちの方と確認してください。

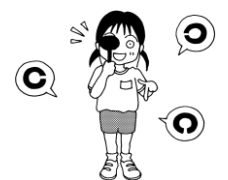


視力検査

(4月16日・17日に実施)



視力A: 1.0以上
視力B: 0.7~0.9
視力C: 0.3~0.6
視力D: 0.2以下



裸眼視力B以下の人は、全校の35.8% (めがねを使用している人は除く) です。視力低下には様々な原因が考えられます。目の疲れや学習の効率にも影響することがあるので、早めに専門の医療機関を受診しましょう。

熱中症の原因は3つの「不足」

運動不足 運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方などの涼しい時間に、無理のない範囲で軽い運動から始めてみましょう。	睡眠不足 睡眠不足だと体温の調節がうまくできなくなり、体に熱がこもりやすくなります。毎日しっかりと睡眠をとるようにしましょう。
水分不足 夏はたくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。	【保健室からアドバイス】 皆さんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。その機能がきちんと働くためには、体が健康であることが大切。基礎になるのは規則正しい生活習慣です♡