



No. 10

令和8年7月16日

珠洲市立直小学校

保健室

学校行事がたくさんあった1学期が終わり、もうすぐ夏休みが始まります。いろいろなことにチャレンジして心身共に成長できるチャンスです。また、生活リズムがくずれがちになるため、夏休みの前半と後半に「生活しらべ」に取り組めます。忘れずに記入して、健康で安全な楽しい夏休みにしましょう。そして、夏休みプレゼント！ファミリー企画！“TEAM☆TADAハッピー♡オールスマイル😊ファミリータッチ♡～1日5分で笑顔、ずっと心に！～”いまの生活の中で小さな幸せに家族で気づこうという取組です。2学期にいろいろな話を聞かせてもらうのを楽しみにしています。

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



鼻の正しいかみ方

こんなかみ方をしていますか？

間違ったかみ方は鼻血や病気の原因になります。

NG

- 両方の鼻を一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



GOOD

片方の鼻をおさえて、ゆっくりやさしくかむ



保護者の皆様へ

✧ 健康診断結果ついて ✧

定期健康診断の結果をお知らせいたしました。夏休みが治療のチャンスです。ぜひ、夏休みのうちの治療を済ませられるようお願いいたします。

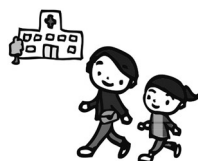


令和8年度定期健康診断結果

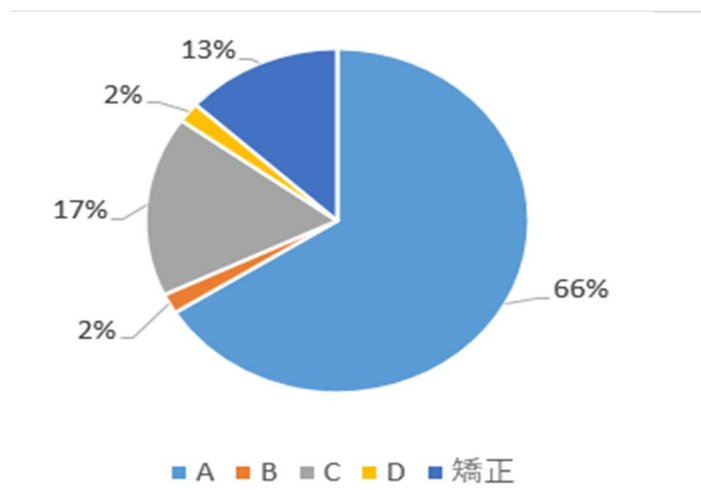
1. 身長・体重平均値（令和7年度全国の値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	116.6	122.7	128.3	134.0	139.5	146.1
	体重	21.4	24.2	27.4	31.2	35.1	39.6
女子	身長	115.6	121.6	127.5	133.8	140.9	147.4
	体重	21.0	23.6	26.8	30.4	34.9	39.8

※身長や体重はまわりの人と比べる必要はありません。自分がどれだけ伸びたか、増えたかをみます。発育の増減に気がかりなことがあり、受診する場合は、「成長曲線」をお渡ししますので、ご連絡ください。



2. 直小視力検査



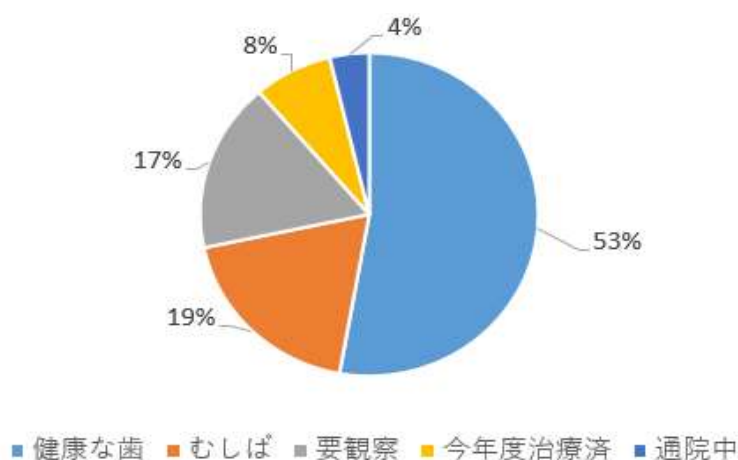
☆低視力者（1.0未満）の割合

◇令和3年度全国 34.6%

◆直小学校 34.0%

※視力の変化があったときは、眼科医に相談してください。また、健康診断では色覚検査を実施していません。気がかりな場合は、健康相談として学校で受けることを希望するか、眼科医へ相談してください。

3. 直小歯科検診結果



☆むし歯のある人（未治療）の割合

◇令和3年度全国 39.0%

◆直小学校 25.0%

※「歯みがきはしている」けれど、歯ブラシがとどいていない、つまりみがいてはいるが、みがけていないことがわかります。早めに治療を終え、セルフケアを高めましょう。歯科医院での「プロケア」も大切です。

R8年7月15日現在の未受診10人（なるべく夏休み中には受診し、報告書を提出してください。）