

えがお

御所見小ほけんだより

御所見小学校保健室

季節外れの暑さの中、運動会が終わったと思ったら、翌週は台風19号、そして次の週の大雨と、東日本のとても広い地域が浸水や土砂災害にあいました。県内でも土砂くずれや、1000ミリ（1メートル！）を超える雨量を記録し、何人もが亡くなりました。9月の台風15号の被害もそうだけど、想定以上の台風や豪雨、猛暑、大雪などはこれからもっと増えるかも…。災害に備えると同時に、自分に出来ることを考えよう！

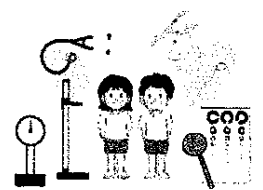


11月のほけんもくひょう…寒さに向かってからだをきたえよう！



こしよみしょう けんこうしんだんけつか

御所見小の健康診断結果から…



4月の健康診断結果から見た御所見小全体の傾向は、身長が平均より低め。高学年に肥満度の高い子が多いみたい。むし歯が多いのと、1年の視力が気になるなあ。でも視力のいい子が全体に多いのは自慢していいよ！全国的に視力が年々下がってるからね。

※下線を引いた項目は全国・藤沢市の平均と比べて、計測結果は少ないもの、肥満・視力・歯科は多いものです。

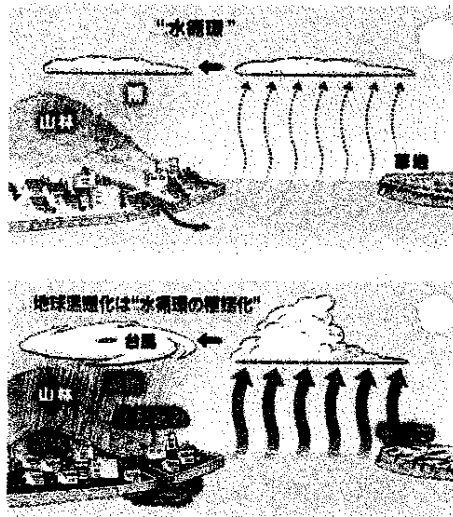
学年	男女	御所見小の4月計測結果						視力検査		歯科検診	
		身長	H30 全国	体重	H30 全国	肥満度 20%以上	H30 全国	1.0が見えない人 (0.9以下+メガネの人)	H30 藤沢市	むし歯になった人 (治してある人もふくむ)	H30 藤沢市
								御所見小		御所見小	
1年	男	116.5	116.5	21.5	21.4	3.0	4.5	22.9%	19.6%	33.8%	32.8%
	女	115.2	115.6	20.8	20.9	5.3	4.5				
2年	男	122.1	122.5	23.7	24.1	5.0	6.2	17.3%	23.3%	44.4%	39.9%
	女	120.2	121.5	22.4	23.5	2.4	5.5				
3年	男	127.2	128.1	26.3	27.2	2.0	7.2	26.1%	31.1%	53.6%	45.3%
	女	127.2	127.3	28.0	26.4	16.7	6.4				
4年	男	133.1	133.7	30.8	30.7	8.5	9.5	31.9%	37.2%	49.5%	46.6%
	女	133.3	133.4	30.2	30.0	9.5	7.7				
5年	男	137.3	138.8	33.6	34.1	14.6	10.1	27.2%	42.2%	35.8%	39.7%
	女	140.0	140.1	35.0	34.1	10.0	7.8				
6年	男	144.5	145.2	39.4	38.4	17.5	10.0	36.7%	48.1%	32.9%	32.4%
	女	146.7	146.8	39.3	39.1	12.8	8.8				
合計	男					8.3		27.1%	33.7%	42.7%	39.5%
	女					9.3					
								(H30全国 34.1%)		(H30全国 45.3%)	

私たちの力で 大きな災害を へらす!?

台風や大雨による水害・猛暑・大雪など、日本だけでなく地球規模で、想定を超える大きな災害が増えているんだ! その原因が地球温暖化。地球と、自分の命を守るために、私たちがどんなことをしたらいいか考えよう!

<なぜ温暖化で大災害が増えるの?>

4年生の理科で、水は熱すると水蒸気になり、冷やすとまた水に戻ることを勉強するよね。温暖化は、熱する火が強くなったのと同じ。陸や海の水分が大量に水蒸気になり、地面は乾いて植物が枯れる「干ばつ」や山火事が起こる。雲のかたまりも大きくなるから、台風が大型になり、大量の雨が降って、水害や土砂くずれが起きるんだ。草や木が枯れると、温暖化の大きな原因の二酸化炭素を吸収できないので、さらに温暖化は進んじゃうよ!



<どうやって地球温暖化を防ぐの?>

ソーラー発電とか電気自動車とかエコ家電とか…は大人に任せて、子どもができることを考えよう! キーワードは「『もったいない』をやめる」! ガソリン・電気・ガス・水・ゴミをへらすことは、みんなもできると思うよ。

テレビ付けっぱなしはやめる!

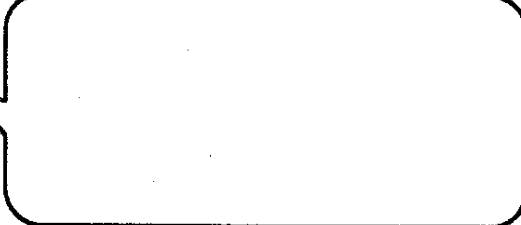
ゴミの少ないおかしをもらう

車をやめて歩くよ!

冷蔵庫のあけしめをへらすね!



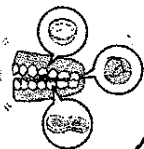
あなたは、なにをがんばる? ↓



せんだい先生の「からだってすごーい!」⑤



毎日飲んでるのに、人のが飛んでくるといやな気持ちになるものなーんだ? えは「つば」。口の中にわき出すその量、何と毎日1リットル以上! つばはとけた歯を治し、むし歯を防ぐ…と3年生に毎年話してるけど、それだけではない。デンプンを分解するこう素が入った「消化液」なのだ。ごはんをかむと甘くなるのも、とろみのあるスープがサラサラになるのも、このこう素が働くから。さらにつばには抗菌作用を持つリゾチームやラクトフェリンも入っていて、口の中をきれいに保ってるの! ストレスでつばが少なくなる「ドライマウス」は、お口のおいの元にも。よくかんで、つばを出そう!



「つば(だ液)」は、働き者!

保護者のみなさまへ…

相次ぐ豪雨災害で、この先日本はどうなっちゃうんだろう? という不安を感じたのは、私だけではないと思います。16才のグレッタ・トゥーンベリさんの絶りの演説は、この災害から決して目を背けるなというメッセージでもある気がします。地球のために、一人ひとりが出来ることはほんの少しかも知れませんが、やらないよりずっとマシです。子どもたちが生きていく21世紀が、災害の恐怖におびえる日々ではなく、安全で安心な、普通の生活が送れる日々であることを願ってやみません。

