



ほけんだよりのびやか

登戸小学校 保健室
令和6年6月26日③号

学校では先週からプール学習が始まりました。楽しそうな声が保健室にも届きます。24日には学校薬剤師の市川先生にプールの環境衛生検査を実施してもらいました。プールの他にも、教室、給食室、特別教室など、年に何度か環境衛生検査に来てもらっています。子ども達が安全・安心な学校生活が送れるように検査結果を基にアドバイスをもらっています。

発育計測結果と「けんこうのきろく」について

4月に行った発育計測の各学年の平均値についてお知らせいたします。一人ひとり個人差があります。人と比べるのではなく、自分の身長と体重がバランス良く成長していることが大切です。

また、4月～6月に行った健康診断の結果が書かれた「けんこうのきろく」をお渡しします。健康診断と発育計測の2ヶ所に保護者印を押して、学校にご返却ください。

1～4年生、5・6年生で様式が異なります。

しょうすうてんだいにい (小数点第二位 を四捨五入)		ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
だん 男 子	身長 (cm)	116.7	123.4	128.8	133.1	140.2	145.3
	体重 (kg)	21.1	24.8	27.7	31.7	34.5	40.2
じょ 女 子	身長 (cm)	115.2	121.8	127.6	133.5	141.8	146.2
	体重 (kg)	20.4	23.6	26.7	30.2	35.6	39.0

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

6月の保健目標 **歯と口の健康を守ろう**

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」でした。

川崎市では病気・異常の有無に限らず、予防歯科の観点から全員に「歯科健康診断結果のお知らせ」を配布しています。内容をご確認の上、医療機関の受診を検討してください。歯科校医の石井先生より、低学年、中学年は歯が上手に磨けずに歯垢が残っている児童が多いと言われました。歯垢が石のように固くなり歯石になってしまっている児童も見受けられました。是非、この機会にお子さんの口の中の様子をご確認ください。

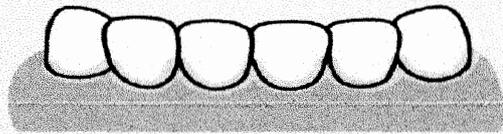
おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

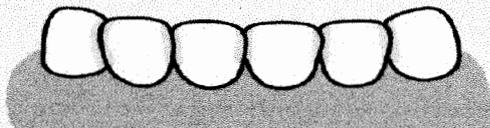
☑ 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



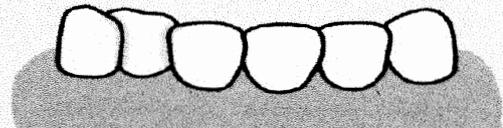
☑ 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



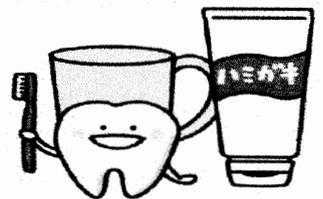
☑ 歯と歯の間



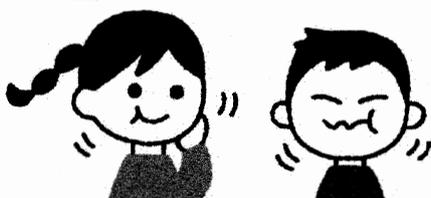
☑ 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



啣む回数を
増やすには?



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
 - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
 - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
 - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、啣む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。