



ほけんだよりのびやか

登戸小学校 保健室
令和8年6月18日③号

蒸し暑い日が続いています。梅雨の時期は人間にとっては、じめじめして過ごしにくく、外で遊ぶずつまらない…と思う人もいるかもしれません。でも、よく観察してみてください。暑さで元気のなかった植物や虫たちはイキイキしています。この時期は、生き物観察を試みるのもおすすめです。

みなさんが協力してくれたおかげで健康診断の日程が全て終わりました。ありがとうございました。(今年は台風の影響で眼科健診が通常通り行えなかったため、希望者には個別に受診のお知らせをだして対応しています。6月中が未受診者の受診対象期間になります。)

はついくけいそくけっか 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、上記にもあるように眼科健診が通常日程で行えませんでした。4月～6月に行った健康診断の結果の配布時期は7月上旬を予定しています。

「けんこうのきろく」は、データを印刷した物を「けんこうのきろく」の左側のページに1年生は貼付した状態でお渡しします。2～6年生は、今年のページの上に各自貼り付けます。間違いがあった場合は、お手数をおかけしますが保健室までお知らせください。右側のページの4月発育計測の1ヶ所に保護者印を押して、学校にご返却ください。学校保管となります。

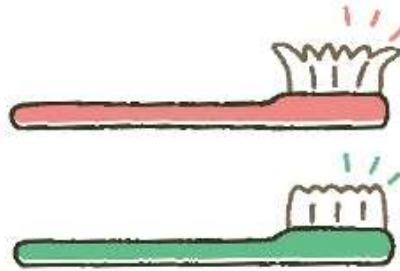
☆1年生以外は心臓の心電図の箇所は検査していないため空欄です。

☆4・6年生は聴力検査の対象学年ではありません。検査を実施していないため空欄です。

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 し 子	しんちよう 身長 (cm)	115.4	122.8	128.7	134.6	139.7	145.3
	たいじゅう 体重 (kg)	20.8	24.7	27.5	32.5	34.8	39.9
じょ 女 し 子	しんちよう 身長 (cm)	115.1	121.6	126.8	133.8	140.1	146.7
	たいじゅう 体重 (kg)	20.3	23.5	25.7	30.5	34.7	38.4



じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。

自分に合った歯ブラシ

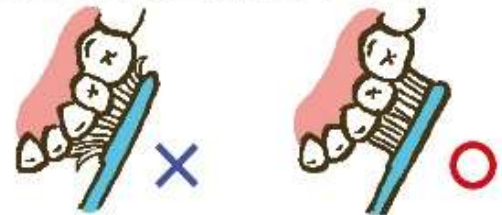
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方

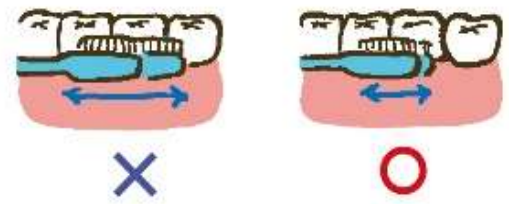
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

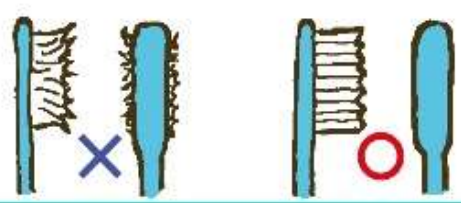
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
 → 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
 → みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
 → 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
 → 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ!

