



令和4年6月1日
中野区立令和小学校
保健室 桜井理恵子

6月の健康目標
健康な歯を
つくろう！

6月は梅雨に入るため、ジメジメしたすっきりしないお天気が続きます。今週は、暑い日が多かったため、頭痛や腹痛などで保健室に来る人が多くなりました。これから熱中症対策が必要となってきますが、マスクの着用については、登下校や体育の授業など、会話を控えたうえで、外すことができるようになりました。ハンカチで汗をふいたり、水筒を持参したりして、こまめな水分補給も心がけましょう。

歯みがきカードをお願いします！（保護者の皆様へ）



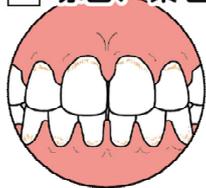
6月4日から10日は歯と口の健康週間です。学校では、歯の大切さや、むし歯を予防する方法について指導します。歯科検診では、マスク生活が原因なのか、虫歯や歯肉炎の人が多くなりました。つきましては、歯みがきの習慣を身につけるために、歯みがきカードを配付しますので、朝と夜にいていねいに歯みがきをしたら色を塗り、13日(月)に提出していただきますようお願いいたします。保健委員会の子どもたちがイラストを担当したので、素敵な絵に仕上げてもらえると嬉しいです。1週間の取り組みが終了した際は、お子様の感想と保護者の方の感想をお書きいただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

あなたの歯肉は健康ですか？

歯は毎日使うものです。歯をささえる「歯肉の健康状態」について、4つの項目でチェックしてみましょう。

歯肉の色は？

- きれいなピンク色 赤色、紫色



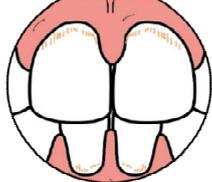
さわった感じは？

- 引き締まっている プヨプヨしている



歯肉の形は？

- とがった形 はれて丸くなっている



血は出ている？

- 出していない 出ている、歯をみがくと出る



チェックが右側に多くついた人は、歯肉炎になっているかもしれません。
軽い歯肉炎は、しっかり歯みがきをすればよくなる場合があります。1本ずつ、ていねいにみがきましょう。



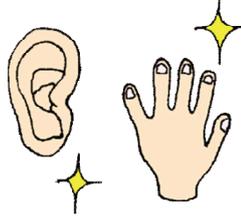
もうすぐプール学習が始まります

6月からプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習するためには、みなさんの健康と、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、健康観察や体の準備もしておきましょう。

体の準備をする!



目・耳・鼻・皮膚の病
気などがある人は、
なおしておく。



手足のつめを切って、
耳あかを取っておく。



プールの前の日は、
よく寝ておく。



朝の健康チェックを
忘れずにする。

ルールを守ろう!



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走ら
ない。



準備運動はしっかり
する。



プールの前後には、
シャワーで体を洗い
流す。

令和4年度の令和小学校の学年別平均身長と体重

学年	男子		女子	
	身長(CM)	体重(Kg)	身長(CM)	体重(Kg)
1年	116.1	20.5	116.2	20.8
2年	123.9	24.1	121.4	23.7
3年	128.4	27.4	128.3	27
4年	136.1	32.4	133.8	31
5年	139.5	34.8	142.2	37.1
6年	148.1	40.6	145.4	37.1

けんこうカードの提出のお願い! (保護者の皆様へ)

上の表は、4月に実施した発育測定 of 学年別平均値です。お子様と一緒に成長記録を付けるときの参考になさってください。身長の伸びや体重の増減はどのくらいあったでしょうか? 成長する時期は人それぞれです。大切なのは、身体がバランスよく成長しているかどうかです。

欠席者検診が終了しましたら、けんこうカードを配布します。印鑑を2か所押していただき、6月15日までに担任へ提出をお願いします。(済)印(治療済)は、6月9日までに処理したものに押しあてられています。また、お知らせをもらった人は、水泳指導が始まる前に診察を受け、診断報告書の提出をお願いいたします。

6月の保健行事

2日: 尿2次検査

※対象者と1次未提出者

眼科検診

(こだま・1・2年生)

6日: 尿2次検査予備日

9日: プール前検診

14日: (5年生)

軽井沢移動教室前検診

23日: (6年生)

みなかみ移動教室前検診