



げんき



歯と口のけがをしないようにしよう!

ほけんだより NO. 7 R2. 9. 1 川本南小学校保健室



2学期が始まって2週間! 元気にすごせていますか?

新学期の疲れや気温の変化などからも体調をくずしやすい時期です。疲れや体調不良を感じている人は夜、早めに寝て、体と心をゆっくりと休めましょう。日中はまだ暑い日が続く、熱中症も心配されます。水筒を持参して、こまめに水分を補給して熱中症にならないようにしましょう。



9月の保健行事

9月2日(水) 歯科検診 (1~6年)

ていねいに歯みがきをしてきましょう。



9月14日(月) 心電図検査 (1・4年)

9月25日(金) 眼科検診 (2・4・6年生全員・1・3・5年はアンケートの結果必要な人のみ)

9月中 色覚検査 (4年希望者)



2学期身体測定結果

こんなに大きくなりました!



4月と比べると、身長では4年女子の伸びが、そして、体重では6年男子で増加が目立っています。栄養バランスのよい食事や適度な運動、そして生活を整えて健康な体を目指しましょう。

栄養バランスのよい食事や規則正しい生活、適度な運動で健康な体と心をつくっていきましょう。



		身長(cm)	4月からの増加(cm)	体重(kg)	4月からの増加(kg)
1年	男	118.3	1.7	21.6	0.4
	女	117.5	1.7	23.0	0.5
2年	男	123.6	1.5	24.6	0.9
	女	121.5	1.8	23.0	0.7
3年	男	129.9	1.5	31.2	0.4
	女	130.4	1.8	29.7	1.4
4年	男	134.5	1.4	32.7	1.1
	女	137.7	<u>2.2</u>	29.7	1.0
5年	男	138.9	1.8	38.6	1.4
	女	142.7	1.7	38.9	1.5
6年	男	145.9	1.7	40.4	<u>1.9</u>
	女	150.3	1.4	42.1	1.3

は 歯みがきカラーテストありがとうございました！



夏休み中にご家庭で歯みがきテストに取り組んでいただき、ありがとうございました。
仕上げみがきの必要性に気付いていただいたり、ご家庭で歯の健康について話し合うきっかけにさせていただいたようでうれしいです。みなさんが書いてくれた感想を紹介します。

○1年生

- ・みがきのこしのところがわかりました。あかいところはていねいにみがきます。(児童)
- ・1ぼん1ぼんきれいにみがきたいです。(児童)
- ・色をつけてみるとみがけていないところがよくわかり歯みがきの習慣にとっても良いなと思いました。(保護者)
- ・子どもの歯は、自分ではほとんどみがけていないのが分かりびっくりしました。1本1本ていねいに仕上げみがきをしてあげたいと思いました。(保護者)

○2年生

- ・きちんとみがいたつもりでもあかいところがたくさんありました。歯の間をていねいにみがいたらきれいになりました。(児童)
- ・みがき残しが多い部分が分かったので、次から気を付けて仕上げみがきをしたいです。(保護者)

○3年生

- ・ちゃんとみがけていなかったのですが、歯ブラシをていねいに使っていききたいと思います。(児童)
- ・頑張ってみがけていましたが、自分から進んでみがけるともっとよかったですと思います。(保護者)

○4年生

- ・みがき残しがないか確認していたけど、見えないところはむしばきんがたまっているのだと思いました。見えにくいところにも気を付けたいです。(児童)
- ・手を細かく動かしてやさしくみがくように話しました。(保護者)



○5年生

- ・こんなにみがき残しがあるなんてびっくりしました。みがき残しがないように頑張っていきます。(児童)
- ・思ったよりしっかりみがけていました。普段から時間をかけてよくみがいているのは見ていたのでその結果なのかなと思いました。(保護者)

○6年生

- ・赤くなっところを参考にしっかりとていねいにみがいていききたいと思います。(児童)
- ・定期的にチェックをし、みがき方を工夫してみるように教えていききたいと思います。(保護者)



おねがい

「保冷剤」の寄付にご協力をお願いします！

ご家庭でご不要になった保冷剤を保健室へ寄付していただき、救急処置に有効に活用してききましたが、使用しているうちに破損したり、汚れたりして数が減ってしまいました。ご家庭の保冷剤(小さめのもの)でご不要なものがありましたら、ぜひ、保健室へ寄付をお願いいたします。