



東野小学校保健室

あたま なか
頭の中でチャイムをならそう!!



いよいよ待ちに待った夏休み。夏休みは生活リズムがくずれがち。「夏休みだからまあいいか…」ではなく、夏休みだからこそ頭の中でチャイムをならして1日1日を健康的に過ごしましょう。

けんこう きろく はいふ h の しょうへい きんち
健康の記録を配付します! 東野小の平均値~

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	117.3	122.4	127.8	134.1	138.5	145.8
	女子	117.0	122.6	128.1	134.5	138.8	146.2
体重	男子	21.6	23.8	26.6	30.9	33.1	39.2
	女子	21.3	24.0	26.3	30.2	33.9	38.3

はついく
発育のバランスはとれていますか?

身長：一年間の伸び、平均値との差

「一年間に4 cm以下しか伸びない」「平均身長よりかなり低い」場合は、まれにホルモンや骨の発育がうまくいかずに成長が阻害されている場合があります。専門医に検査し、治療を行うことで改善されるケースもありますので、ご心配な場合はまずかかりつけの小児科医にご相談ください。

体重：一年間の増え方（低学年）

二次性徴に入る前では、一年間の体重の増加は平均3 kgです。低学年のうちに体重があまり増えてしまうと肥満につながりますので「年間3~4kgの増加」におさえましょう。成長に必要な食事を減らすのではなく、食事の内容やおやつを見直し、外遊びやお手伝いなどで体をまめに動かすなど生活習慣を変えていきましょう。

◆◆保健室から宿題のおねがい◆◆

しゅくだい
宿題①みがきのこしチェックシート

夏休み中に、いつもの歯みがきでみがきのこしがどうか点検しましょう。チェックシートと染め出し錠剤（カラーテスター）を配付します。赤く染まったところが「みがきのこし（プラーク）」です。鏡を見ながら観察して、色をぬりましょう。**8月30日に提出**してください。



※染め出し錠剤は、食用色素が使用されているほか、乳（乳糖）・オレンジ由来の成分を使用しています。

しゅくだい
宿題②むし歯の治療



むし歯を治していない人があと**61**人います。むし歯は自然には治りません。歯医者を受診して治してもらう必要があります。夏休み中に治して、2学期にはむし歯をゼロにしましょう。

しゅくだい
宿題③うわばき・運動靴の点検をおねがいます。

最近、きつくなった上ばきを無理にはいたり、かかとをふんでいたりする子が多いように思います。小さな靴を無理してはいていると、足の指が曲がった状態がつづいて、歩き方や姿勢にも悪い影響が出てしまいます。**夏休み中に点検していただき、必要に応じて買い換えをお願いします。**

メディア利用アンケートご協力のおねがい

今年度の学校保健委員会は「見直そう!メディアとのつきあい方」をテーマに取り組みます。そこで、抽出学年の児童と保護者の方を対象としたアンケートを実施することにいたしました。本校の実施を検証し、児童の健康づくりに役立てていきたいと考えています。

スクールメールにて、同じ内容のメールを配信しています。ご協力いただける方は、**7月22日まで**に通知にあるURLより回答をお願いします。