

<家庭数配布> おうちのひとと読みましょう。

6月

ほけんだより

平成26年6月3日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

歯を大切にしよう

6月の目標

6月の保健行事

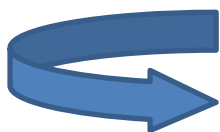
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

乳歯が抜けたところに生えてくる永久歯は全部

で28～32本ありますが、自分の歯で食事をと

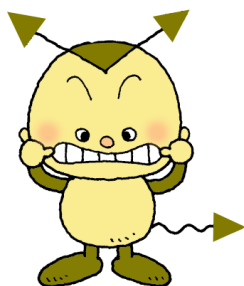
るためには20本の歯が必要といわれています。

一生使う自分の歯を、今から大切にしましょう。



6月16日（月） プール前健康診断（希望者他）

移動教室前健康診断（6年生）



6月25日（水） 歯科学習（3年生）

6月26日（木） 歯科学習（6年生）

「健康カード」をご覧ください

定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。寄生虫検査を実施した学年は、全員提出で、全員「陽性者なし」でした。その他の健康診断の結果は、「定期健康診断の記録」をご覧ください。「健康カード」も一緒に配りますので、ご覧になりましたら印を押して、「健康カード」だけ担任までお戻し下さい。「定期健康診断の記録」はご家庭で保管して下さい。

また、今年度より「定期健康診断の記録」がありますので、「健康カード」の記載は、一部省略させて頂きました。治療済みの印も押してありませんがご了解下さい。

ご家庭にお願いしたいこととして、健康カードの裏面にある「成長曲線」（身長と体重のグラフ）にお子様の身長と体重を記入して、成長の様子をみて下さい。グラフの下に説明がありますが、肥満傾向や低身長の疑いなどがわかります。気になる時には、かかりつけの医師に相談し、専門医を紹介していただき、受診されることをお勧めします。よろしくお願い致します。

早ね・早おき・朝ごはん がんばろう カード のご協力ありがとうございました！！

保護者様の感想から、温かいご家庭の様子が伝わってきました。北西小の子は、早おきで朝ごはんをしっかりと食べていることがよくわかりました。ただ、食べる量が少ない子が何人かいるようです。また、学年が上がると寝る時刻が遅くなるようです。成長期の児童にとって、睡眠はとても重要です。よりよい生活リズムが身につくように、これからもご協力お願い致します。

かたがわ ちゅう い
片側かみに注意！

むし歯がある人は特に、食べ物が当たると痛い歯をさけて片側の歯だけで食事をしがちです。片側ばかり使うことも歯並びに悪影響をあたえます。むし歯はなるべく早く治療し、左右の歯を均等に使うことを意識しましょう。



は なら あっ か
歯並びを悪化させてしまう「くせ」

歯並びが変化してかみ合わせが悪くなると、かむ力が弱くなったり、歯以外の体の様々な部分にも不調があらわれます。成長期の歯やあごの骨は習慣による影響を受けやすいので、くせは正していきましょう。

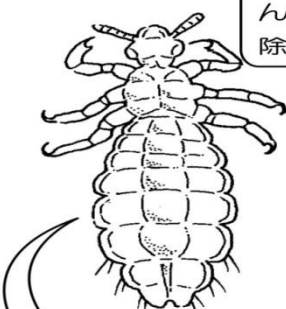


6月16日から、楽しみにしていた水泳がはじまります。体の調子を整えて、元気な体でプールにはいりましょう。早ね・早おき・朝ごはんがたいせつです。

ご家庭で、お子様の髪の毛をかき分けて、アタマジラミを調べてみて下さい。

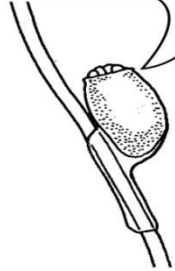
アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。



ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きまし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい