

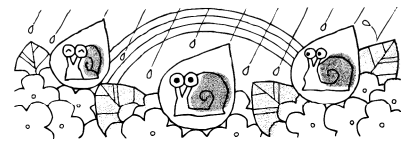
ほけんだより

平成30年6月7日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 3

梅雨の季節になりました。あめの日が続くと、晴れの日を外で元気に遊べる楽しさが分かりますね。この時期は夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきます。そのままにしているとベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらタオルやハンカチできちんとふきとるように心がけましょう。

6月の保健目標

歯はすみずみまで
ていねいにみがこう



健康カードの配布について

- ★健康カードを6月中旬に配布する予定です。お子さんが持ち帰りましたら、今年度の健診結果をご確認の上、「保護者印」の欄に押印をお願いします。カードは、担任へ返却してください。
- ★健康カード中面右下に「肥満度計算図」裏面に「成長曲線」があります。ご家庭で作成しバランスを見てあげてください。

発育測定の結果 (学年・男女別の平均)

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.9	21.0	115.4	20.5
2年	122.7	23.9	121.2	23.9
3年	128.6	27.6	127.5	26.1
4年	133.5	30.5	133.5	30.4
5年	140.2	34.8	137.6	31.8
6年	145.8	39.7	145.1	38.8

よい歯のバッチが もえらえます



4・5月の歯科検診でむし歯がなかった人、治療のお知らせをもらって「治療が終わりました」「経過観察中です」などと受診報告書（黄色の用紙）を提出した人は、バッチがもらえます。むし歯があった人は、歯医者さんで早めに治療してもらいましょう。（冬休みまでに受診報告書を提出した人は、あとからバッチがもらえます。）

じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう