



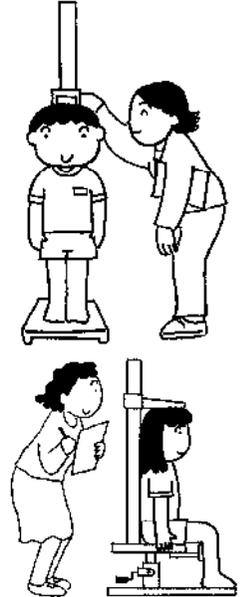
ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 27 年 6 月 29 日発行
(家庭数配布)

4 月発育測定の結果(平均値) 全国平均は、平成 26 年度の学校保健統計調査より

		身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		本校	全国	本校	全国	本校	全国
男子	1年	117.7	116.5	22.1	21.3	65.9	64.8
	2年	122.2	122.4	23.1	24.0	67.6	67.6
	3年	129.9	128.0	27.5	27.0	71.8	70.2
	4年	132.2	133.6	29.0	30.4	72.6	72.6
	5年	140.0	138.9	33.0	34.0	75.7	74.9
	6年	144.4	145.1	37.6	38.4	77.5	77.6
女子	1年	115.9	115.5	21.0	20.8	64.7	64.4
	2年	121.5	121.5	23.0	23.4	68.0	67.2
	3年	127.6	127.4	26.8	26.4	70.3	69.9
	4年	134.2	133.4	29.6	29.8	73.7	72.6
	5年	140.7	140.1	33.9	34.0	76.0	75.8
	6年	147.2	146.8	37.9	39.0	79.6	79.3



上記は、本校(4月)と全国の身長・体重・座高の平均値です。成長には個人差があります。平均より「身長が低い」や「体重が重い」などではなく、バランスよく成長しているかどうか大切になります。そのためにも、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠がとれるように環境を整えていけると良いです。

今月は、水痘、手足口病、伝染性紅斑、溶連菌、マイコプラズマ肺炎などの欠席がありました。特に、マイコプラズマでは一週間以上も発熱や咳が続く場合や、重症化し入院する場合などもあり、1・4年生以外の学年で罹患者がありました。飛沫感染で1～4週間の潜伏期間がありますので、マスクでの予防が有効です。体調が悪いと感じた場合は、無理をせず、早めに受診し、しっかりと休みをとることをおすすめします。

6月下旬に健康カードをお返ししました!

健康診断の結果を、「健康カード」でお知らせします。御覧になりましたら捺印して、学校にお戻しください。また、学校から「お知らせ」が無い場合は「異常なし」と御理解ください。

5月28日と6月4日に春の歯科検診がありました。

むし歯のある人は、全校で3.4%(18人)でした。今回、むし歯が見つかり、すでに治療が済ませている人は7人です。6月4日～10日の歯の衛生週間でしたが、今回の検診でむし歯がなかった人と、すでに治療が済んだ人を対象に「よい歯のPATCH」を配ります。ぜひ、まだ治療を受けていない人は、早めに受け、治療が終わったら、学校に用紙を提出してください。

6月は、食育月間

6月1日から30日は食育月間で、全国のいろいろな地域で、催し物があります。提案されているのは、

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にする気持ち
- ⑤食の安全 です。

むずかしいことはありません。みなさんも、この1ヶ月、『いつ』『どこで』『誰と』『なにを』食べたか、ちょっと意識してみてもいい? 食べることで、大事だなーと思えば、オッケーです。

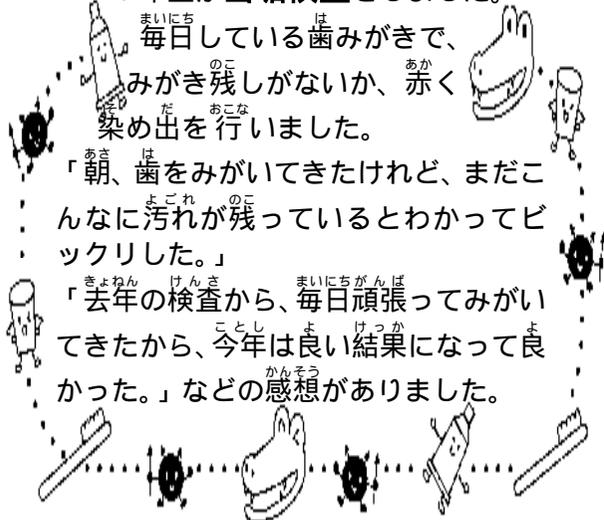


6月の保健目標

みがき しっかり磨いて、きちんと噛んで は たいせつ 歯を大切にしよう



4年生が歯垢検査をしました。



毎日している歯みがきで、
みがき残しがないか、赤く
染め出を行いました。

「朝、歯をみがいてきたけれど、まだ
こんなに汚れが残っているとわかってビ
ックリした。」

「去年の検査から、毎日頑張ってみが
いてきたから、今年は良い結果になっ
て良かった。」などの感想がありました。



《むし歯になりにくいおやつの食べ方》

食べる時間や量を決める！

ダラダラ食べていると、むし歯になりや
すい状態（脱灰）が続いてしまいます。

“おやつと飲み物”の組み合わせを考
える！

おやつを食べるときは、水やお茶など口
の中をさっぱりさせる物を飲みましょう。

暑い日が続きます。こまめな水分補給は
大切ですが、冷たい物の飲み過ぎや

食べ過ぎには十分注意しましょう！

6月中旬に健康診断はほぼ終わりました。う
歯（むし歯）や、目・耳などで病院へ行った方
が良い人には、お知らせを出します。プールに
入ることで、症状が悪くなることありま
す。また、治療が済んでからの入水になる場合
もあります。必ず病院へ行き、治療を済ませま
しょう。また、行った後はその結果も、学校へ知
らせてください。

5年生は、保健の学習で【心の健康】について、
下の様な内容を学びました。

体重や身長が増えて体が成長するのと同じ
ように、心も成長しています。

（学年が上がると、友だちが増えたり、周りの人
と協力し合えたりするようになります。）

心と体はつながっています。

（心と体は互いに影響し合い、心の調子が体
に影響を与えたり、体の調子が心に影響を
与えることがある。例えば、スポーツ選手の
膝を打ぐ、病は気からなど）

小学生にも不安や悩みがあります。

（小学生の悩み1位は「勉強や進学」「内閣府
調査2014年より」だそうです。皆さんは不安
や悩みがある時どうしますか？）

「体だけでなく、心も
大切に！」どちらも健康

であることが大事！



学校保健委員会を開催しました。

学校医、学校薬剤師、保護者の会、学校評
議員の方々に参加されました。

学校医からは、

- ・目の健康を守るためには、手元の明るさだ
けでなく、部屋全体の明るさも必要です。
- ・視力が落ちると、目以外の体の不調にもつ
ながります。
- ・イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞くと
難聴になる場合もあります。
- ・骨を丈夫にするために、歯ごたえのある食
事をよく噛んで食べましょう。
- ・体の不調や、気になる場合は「早めの相談・
治療」をしましょう。

など、これからの子ども達にとって、身近で
有意義な話を聞くことができました。