

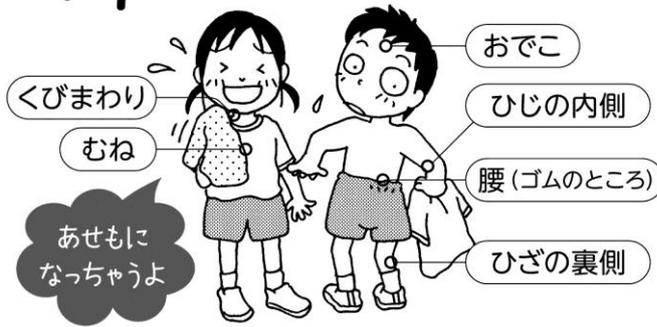
# ほけんだより6月

梅雨入りをし、蒸し暑い日が続いています。春からの暑さで、暑さには体が慣れたようですが、蒸し暑さで体調を崩す子も出てきています。しっかり睡眠をとり、手あらいや汗の始末をきちんと行って、体調を整えましょう。

夏の感染症を防ぐために  
手あらい・うがいはしっかりと



## あせ、こまめにふこう



6月20日(水)に、4年生の歯の染め出し学習があります。持ち物が多くありますが、準備をよろしくお願ひします。



## 梅雨はこんなところに注意!

**ケガや事故** 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



**気温の差** 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



**食中毒** 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



**みがき残しが多いのは**

- ☆歯と歯ぐきのさかいめ
- ☆奥歯のみぞ

食べもののカスが残りやすく、汚れがたまりやすい場所です。歯をみがくとき、特に気をつけて、きれいにしましょう。

☆歯が生えかわったばかりのところ

☆歯ならびが悪いところ

歯の高さがデコボコしていて、汚れが残りやすく、みがきにくいので、むし歯になりやすいのです。

**みがきにくいところ**

ていきけんこうしんだん きろく はいふ  
定期健康診断の記録を配布します。

きにゅう  
記入されているのは、健診時のものです。

せいちょう  
成長のしかたは個人差が大きいのですが、

か き さんこう しんばい ほけんしつ  
下記を参考に心配なときは、保健室や

かかりつけの病院にご相談ください。

しんちょう いちねんかん の せいちょうきょくせん  
身長の一年間の伸び、成長曲線

# 健康診断 ☆ FINISH !



いちねんかん の い か せいちょうきょくせん い か ばあい ほね  
「一年間の伸びが4cm以下」「成長曲線で-2、5SD以下」の場合は、まれにホルモンや骨の  
せいちょう  
成長がうまくいかずに成長が遅くなっている場合があります。 なに げんいん  
何か原因となっているかを  
せんもんい けんさ ひつよう ちりょう おこな かいぜん ていきけんこうしんだん きろく  
専門医で検査し、必要ならば治療を行うことで改善されるケースもあります。定期健康診断の記録  
の裏面にある せいちょうきょくせん きょくせん  
成長曲線をつけておくと、曲線からのずれを早期に発見しやすくなります。

たいじゅう ふ かた  
体重の増え方

に じせいちょう はい まえ いちねんかん たいじゅう ふ へいきん ていがくねん たいじゅう  
二次性徴に入る前では、一年間の体重の増えは、平均3~4kgです。低学年のうちから体重が  
ふ  
増えてしまうと肥満につながりますので、ちゅうい  
注意しましょう。その際、せい せいちょう ひつよう しょくじ へ  
成長に必要な食事を減らす  
のではなく、しょくじ ないよう みなお そとあそ てつた からだ うご  
食事の内容やおやつを見直し、外遊びやお手伝いなどでこまめに体を動かすなど、  
せいかつしゅうかん ととの  
生活習慣を整えたほうがよいです。

ししゅんきそうはつしょう からだ ばや へんか  
思春期早発症：体の早い変化

めやす だんし ねんせい じょし ねんせい に じせいちょう はじ  
目安として、男子は3、4年生で、女子は2年生で二次性徴が始まる。

このようなときは、ほけんしつ びょういん しょうだん  
保健室やかかりつけの病院にご相談ください。

## よい歯のバッチについて

がつちゅう し かけんしん むしば ひと はいふ  
6月中に歯科検診で虫歯がなかった人と、配布  
むしば なお し かじゅしんほうこくしょ ていしゆつ ひと  
までに虫歯を治し、歯科受診報告書を提出した人  
に、よい歯のバッチを配布します。配布時に渡せ  
は はいふ はいふ じ わた  
なかった人は、12月末までにむし歯を治してきた  
ばあい わた  
場合、そのつど渡します。

むしば なお し かじゅしんほうこくしょ ていしゆつ  
むし歯を治したら、歯科受診報告書をご提出く  
ださい。

## 感染症発生状況

がつ かんせんせい いちようえん  
5月は、感染性胃腸炎、おたふく、

ようれんきんかんせんしょう やす  
溶連菌感染症でのお休みが

ありました。

