



しまけんだより



令和7年7月16日 練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子 養護教諭 高橋 真由子



夏休みが近づいてきました。ここのところは、外遊びやプールもできないほどの暑い日が続きました。夏休み中もすいみん・栄養をしっかりとって生活リズムを整え、暑さに負けない体づくりをしましょう。水分補給も、こまめにしてくださいね。

健康診断の結果を お配りします

おうちの方へ



今年度の定期健康診断がすべて終了しました！

保護者の方には提出物などご協力いただき、ありがとうございました。今年度の健康診断の結果を確認していただき、「定期健康診断の記録」はご家庭にて保管してください。

定期健康診断の記録

学校名 光が丘第八小学校

年齢(才)	年度	6	令和
身長 (cm)			
体重 (kg)			
栄養状態 (肥満度)			
脊柱			
胸郭・四肢			
皮膚疾患			
心臓の疾患及び異常	心臓検査		
	心雑音		
	疾病		
尿	蛋白		
一次	糖		
	潜血		
視力	右		
	左		
眼の疾患及び異常			
聴力	右		
	左		
耳鼻咽喉科疾患			
歯 むし歯			
口腔の疾患及び異常			
備考			

① 身体計測の結果です

肥満度の数値や、定期健康診断の記録の裏面にある「身長・体重成長曲線」を見て、成長のバランスを確かめてみましょう。身長の伸び方には個人差がありますが、「成長曲線」において-2SDを下回る場合は、医療機関に相談しましょう。

② 内科健診の結果です

「心臓の疾患及び異常」については、1年生のみ心臓病検診の結果も含まれています。

③ 視力検査の結果です

() 内は矯正視力です。

成長期の体は変化が早く、視力が急激に低下することがあります。お知らせをもらった児童は、早めの受診をおすすめします。

④ 歯科健診の結果です

歯科健診を受けた人全員に「よい歯のバッジ」を渡しています。欠席した人も、欠席者健診を受け「受診報告書」を提出した場合にはバッジを渡しますので、健康な歯を保つためにも受診をお願いいたします。むし歯や要注意の乳歯など、歯科健診でお知らせをもらった人は、早めにかかりつけの歯医者さんを受診しましょう。

無病は異常なしです。
※は検査を行わない学年です。
補綴については、異常がある場合に別途お知らせします。

肥満度(過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100
計算結果が、+20%以上:肥満傾向 -20%以下:やせ傾向
肥満度(過体重度)が+20%以上30%未満:軽度 +30%以上50%未満:中程度 +50%以上:重度
-20%以下:やせ -30%以下:高度のやせ



ほけんもくひょう

夏の衛生に気をつけよう

なつやす 夏休みが来る前に…

大丈夫？ ゲームとのつきあい方

こんなことはありませんか？ チェックしてみよう！

- | | |
|---|---|
| ☐ ゲームをする時間が長くなった | ☐ 夜中までつづけてしまうことがある |
| ☐ 朝おきるのが苦手になってきた | ☐ ゲームのことがいつも気になる |
| ☐ 勉強や習い事、友達に興味がなくなってきた | ☐ 課金をしたことがある |
| ☐ 家の人にゲームについて注意されて、とてもイライラすることがある | |
| ☐ ゲームをした時間や内容などについて、家の人や先生にうそをついたことがある | |

1つでも「あてはまるかも…」と思った人は、注意が必要です。

ゲーム依存にならないために

お子様とおうちの方で
ぜひ一緒にお読みください！



① おうちの人と自分で、話し合ってルールを決めよう

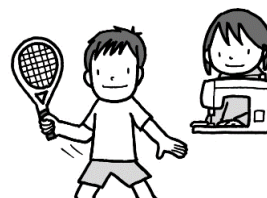
- ゲームは1日〇時間まで、やらなければならないことを先にやる、リビングなど大人がいるところでやる、〇時を過ぎたらゲーム（スマホ）は家の人に渡す、お金がかかるゲームはしないなど、具体的に決めて、紙に書いておきましょう。
- 「守れなかったときにはどうするか」も、あらかじめ決めておきましょう。
- 本人がなぜそのルールが大切なかを考え、本人の意向を取り入れることがポイントです。

② ゲーム時間を記録しよう

- どんなゲームをしたのか、どれくらいプレイしたのかを記録していくと、「やりすぎていないかな」「ルールを守れているかな」と、自分でコントロールする力がついてきます。
- スクリーンタイムなどの機能もありますが、手書きで書いていく方が振り返りやすく、おすすめです。

③ ゲーム以外にも楽しい時間・ストレス解消法をつくろう

- 読書やスポーツ、友達と直接会って遊ぶなど、現実生活での楽しいことをたくさん見つけましょう。
- ストレスや悩みがあるときには、周りの人に話したり、自分に合った方法を知っておくことが大切です。



④ 家族と過ごす時間を増やそう

- 夏休みはとくに、「たくさんお話しする」「家の手伝いをたくさんする」「おうちの人と一緒に遊ぶ」など、ゲームの電源をオフにして家族と過ごす時間をいつもより多くつくりましょう。



歯みがき週間

6月2日
～10日

歯みがきカードへのコメント、おうちでの子供たちへの声かけなど、ご協力くださりありがとうございました。カードの取り組みから、自分で立てた目標を意識して頑張っている姿がよく伝わってきました。各学年の歯みがき指導の内容と、歯みがきカードの感想をご紹介します。

★印は子供たち、☆印は保護者の方の感想です。

1年生



6歳臼歯の6ちゃんは大きくて力が強いけれどむし歯になりやすいことを知り、みがき方を勉強しました。歯みがきカードの目標も、一人一人自分で考えました。

- ★くちもおおきくおけて、きれいにみがけたよ。
- ★えんぴつもちをしたらみがきやすくなった。
- ★やさしくみがけました。まいにちがんばりました。

☆ろくちゃんをたいじにする！とはりきってみがけていましたね。えんぴつもれもしょうずでした。これからもつづけていきましょう!!

☆歯医者さんへは4月に1回程度で1学期から通っていますが、奥歯が生えてきたり、ハミがきかひあかしの時期なので、仕上げ磨きも頑張ろうと思います!

むし歯はどうしてできるのか、よごれが残りやすいところの歯みがきのポイントを勉強しました。おやつを食べ方もみんなで考えました。

2年生、わかば1・2・3年生

- ★まいにちピカピカにみがくことができました。
- ★はぐきのあいだをちゃんとみがけたよ。りゅうは、ふろすではぐきのあいだをきれいにみがけたからです。
- ★はみがきカードをしてもくみょうのことをできました。はみがきかも、とやがたいたのしくなりました。



- ☆まい日しかりはみがきできました。「いこう」がたまると自分でわかると、ちゃんとみがこう!と気づけていいね!
- ☆毎日一緒にここ磨いたね!と声かけしたら頑張っていました。日々習慣にして虫歯予防のようにはようねごみ
- ☆学校で教えてきたことを実演して見せてくれました😊 この調子で歯を大切に毎日歯磨きをていねいに承けてほしいです😊

「動物の歯クイズ」で、いろいろな形の歯があることを知り、自分の歯をみがくときにも歯の形に合わせて歯ブラシを使う練習をしました。

3年生



★いつもよりしゅちゅうしてできたからはみがきがうまくなってきた

★2本20回みがくという目標ができた、よりはもみがくの力を大成功にしようと思いました。

☆これから大人のはががたくさん生えてくるから、よくかんじ、しっかりハみがきをして、きれいなはをもてるようにしよう!!

4年生、わかば4年生



光が丘保健相談所の歯科衛生士さん・学校歯科医の先生から、歯みがきのポイントを教えてもらいました。実際に歯ブラシを持って握り方や力の強さも確かめました。おうちでは、歯垢染め出しチェックに挑戦しました。

★ つるつるするまでできた

★ めめだしチェックでよごれたところをがんばりました

★ すこし力を入れすぎてしまったところもあるけど力を入れすぎないように工夫した。

★ 学校で歯みがきのコツを教わったから歯みがきがとってもいいになりました。

☆ 染め出しをして、思っていたよりも汚れていることに気が付いたようです。どこが一番汚れているかを見て、そこを重点的にがんばってみがけていました。

☆ 最近はどうやってみがいたらかが王様しかなくての子が考えて歯みがきをしている様で素晴らしいです。この調子でがんばってください!

今やむし歯以上に多くなっている歯肉炎。歯肉の観察のポイントをチェックし、歯肉炎予防としても歯みがきは大切であることや、デンタルフロスの使い方も学びました。

5・6年生、わかば5・6年生



★ 1回1回、はみがきのわざやかかとをうまくつかって歯をみがけた

★ 奥の方まで、みがいたり、みがくじかんも決めて、できました。

★ 一本一本いねいにみがいて口の中があまりガラガラになくなった。

★ 鏡を見ると歯にはさまっているものが全然なかった! 歯みがきでやっぱり大事になって実感した!

☆ ニヤッと笑った顔がとってもとっても好きなの! いっぱい白く輝く歯でいてね!

☆ 毎日歯を大事にしていれば母は嬉しいよ!! フロスもってゆくりゆると汚れ沢山落ちてキレイになるかもね、歯は大事! 😊

は くち けんこう ず が さくひん だいほしゅう 歯・口の健康の図画・ポスター作品 大募集！

ねりまく し かいしかい は くち けんこう かん ず が ほしゅう しゅっぴん ひとぜんいん
練馬区の歯科医師会で、歯・口の健康に関する図画・ポスターを募集しています。出品した人全員に、
さんかしょう しんさ けっかえら さくひん ひょうしょう
参加賞がおくられ、審査の結果選ばれた作品は表彰されます。

か ひと ほけんしつ がようし わた やす じかん と き
描いてみたい人は、保健室で画用紙を渡しますので、休み時間に取りに来てください。✧ ✧

なつやす か
夏休みに描いて、**9月2日（火）までに提出**してください。

たくさんのチャレンジをお待ちしています！

