

ほけんだより 6月

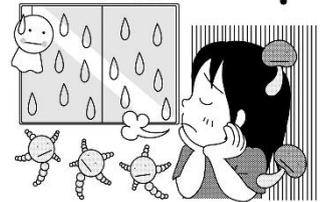
令和5年5月31日
練馬区立下石神井小学校
保健室

5月は、咳や鼻水、発熱など、体調不良での欠席が多くみられました。練馬区内では、インフルエンザの発生も多くありました。

引き続き手洗いや休養をしっかりと行うことや、咳が出る時にはマスクを着ける等、周りの人への配慮も大切なことです。集団生活なので、お互い元気にいられるようにしていきたいと思います。

そろそろジメジメした季節がやってきます。どんよりとした天気にも気持ちも沈みがちですが、よく寝て、よく食べて、体も心も元気に過ごせるよう意識して過ごしてみてくださいね。

6月病・・・!?



はんこうしんだん

★6月の健康診断スケジュール★

※変更がある場合は、学校からお知らせします。

日程	項目	学年	注意事項
6月15日(木)	歯科検診	4・5・6年	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。
6月22日(木)	移動教室前検診	6年	13時から行います。健康カードを忘れずに。
	内科検診	前回未受診者	体育着で行います。
6月29日(木)	歯科検診	1・2・3年	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。

各検診日に欠席等で受診できなかった方には、「受診のおすすめ」のプリントを配布します。あらかじめ、各校医の病院に連絡し、プリント持参の上、受診してください。また、各検診後に、受診をおすすめした方も、早めに病院に行ってください。もうすぐプールが始まりますので、その前までに受診していただき、必ず健康な状態で入れるようにしてください。



定期健康診断もあと少しとなりました。4月から提出物等、御協力いただきまして、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」は、6月末から7月初旬に配付致しますので、御家庭で確認をお願いします。

6月のほけん目標：「歯を大切にしよう」

もくひょう

「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすすぐだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

みがけてる

みがけてる

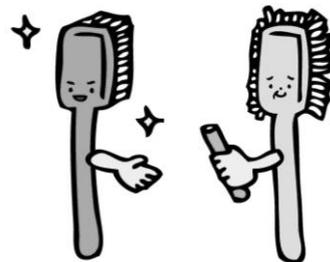


あなたはどっち?

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。



★歯ブラシが開いたら、新しいものにバトンタッチ!



★鏡を見て、1本ずつ小刻みに磨こう!



～4月の計測結果～

※平均値です

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	116.2	21.9	21.1
2年	121.8	122.2	23.8	23.4
3年	129.1	129.1	28.3	27.7
4年	133.3	133.0	31.3	29.3
5年	139.6	141.6	34.9	33.9
6年	146.6	148.0	38.4	38.7

～プールがはじまります～

しっかり準備しましょう!

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとする



● もちもののかくにん



● たいちょうのチェック

