

ほけんだより 6月

平成 24年 6月 2日
大泉第三小学校保健室

運動会の疲れはとれましたか？6月は雨の多い季節です。この時期はジメジメしてむし暑かったり、かと思えば少しひんやりしたり。上着で上手に調節しましょう。また、雨で道路やろう下がしめって、すべりやすくなっています。思わぬけがをしないよう、気をつけて健康で安全な生活を送りましょう。



おうちの人といっしょによんでください

6月の保健行事

項目	日	曜日	対象	時間・場所
水泳前健診申込書締め切り	6	水	・希望者	
歯科健診	7	木	・いちよう・4・5・6年生・前回欠席者	8:50~ 保健室
水泳前健診	11	月	・希望者 ・内科健診未受診者	13:00~ 保健室
移動教室前健診	11	月	・6年生	13:00~ 保健室

良い歯のバッチについて

7月6日までに歯医者さんで治療が終わり「歯科受診報告書」を提出した人には、良い歯バッチを配布します。

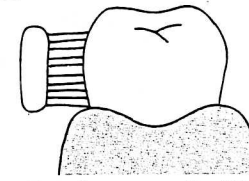
フールの準備できていますか？

6月から水泳の学習が始まります。健康診断で病気や異常の疑いがある児童にはお知らせを配布しました。まだ病院でみてもらっていない人は、早めにみてもらいましょう。

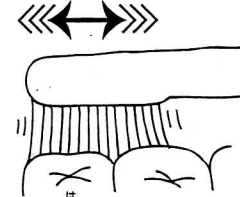


6月の保健目標 よい歯をつくろう！

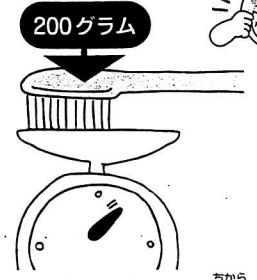
1 歯ブラシの使い方



●歯と歯ブラシが直角になるようにあてよう



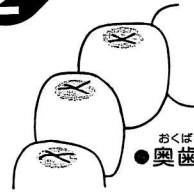
●歯ブラシをこきざみに動かそう



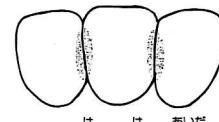
●200グラムくらいの力で、はかりで練習しよう



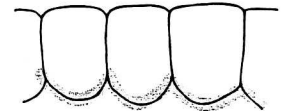
2 みがき残しが多い場所



●奥歯のみぞ

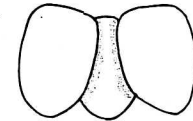
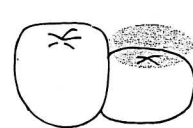


●歯と歯の間



●歯と歯ぐきのさかい目

●歯が低いところ

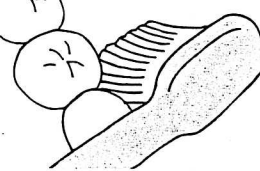


●歯ならびがデコボコしているところ

3 みがきにくいところ

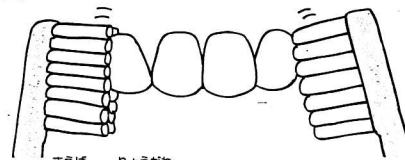
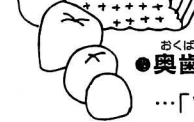
●奥歯の手前側

…「かかと」でみがく！

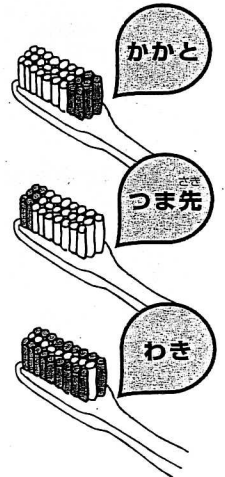


●奥歯の奥側

…「つま先」でみがく！



●前歯の両側…「わき」でみがく！



発育測定の結果

身長平均値

単位 cm

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	全国	116.6	122.6	128.2	133.5	138.8	145.0
	本校	116.4	122.6	126.9	136.0	139.5	145.3
女子	全国	115.6	121.6	127.4	133.5	140.2	146.7
	本校	114.4	123.3	128.6	133.5	139.2	147.8

体重平均値

単位 kg

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	全国	21.3	24.0	27.0	30.3	33.8	38.0
	本校	21.3	24.2	25.8	32.1	33.4	38.0
女子	全国	20.8	23.4	26.4	29.8	34.0	38.8
	本校	20.4	24.0	26.6	30.1	33.5	37.8

梅雨どきは要注意…雨の日のキケン



見とおしが悪くなる



カサの持ち方に注意



すべりやすくなる



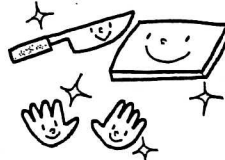
※カサをさしながら自転車に乗るのはとくにキケンです。絶対にやめましょう！

わるふざけはやめよう



食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない！



手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない！



料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける！



しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

4月の発育測定的身長と体重の学年別、男女別平均値と全国平均値です。6月中に健康カードを渡します。個人の結果と合わせて参考にしてください。体の成長には、個人差があります。身長が早い時期に伸びる人もいれば、中学生になってから急に伸びる人もいます。バランスよく成長することが大切です。