

ほけんだより7月

平成29年6月30日
さいたま市立つばさ小学校

7月の保健目標『夏を元気にすごそう』

今年もすてきな七夕かざりが昇降口にかざられました。つばさ小学校ならではの風物詩ですね。ところで小暑を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏がきますよ」という合図の日です。2017年の小暑は7月7日。七夕と同じ日です。七夕かざりを付ける頃に合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さをのりきる体力を付けておきましょう。

身長・体重計測の結果です!!



4月に身体計測を行いました。29年度の本校平均と、28年度の全国平均を載せました。おうちの人といっしょに見てください。次の身体計測は9月です。どれくらい成長しているか楽しみですね！

【4月の平均値 (単位 身長:cm 体重:kg)】

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	116.8	115.5	123.2	122.0	128.7	127.0	133.8	134.5	139.2	140.6	146.8	149.1
全国	116.5	115.6	122.5	121.5	128.1	127.2	133.6	133.4	138.8	140.2	145.2	146.8
体重	20.8	20.7	23.6	23.0	26.3	26.2	29.7	29.3	33.6	33.3	38.5	40.1
全国	21.4	20.9	24.0	23.5	27.2	26.4	30.6	29.8	34.0	34.0	38.4	39.0



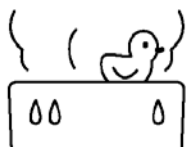
夏に不足しがちです!



睡眠→夜になっても気温が高く、寝苦しい日がふえてきます。エアコンなどを上手に活用し、暑さによる睡眠不足にならないよう工夫しましょう。

水分→たくさん汗をかくため、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに補給し、熱中症に注意しましょう。

栄養→暑くなると、あっさりしたものばかりを食べがちです。量は、少しずつでも、いろいろな食品をバランスよくとることで、栄養がかたよるのを防ぎましょう。特に夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富にふくんでいるため、体内にこもった熱をクールダウンする働きや、夏に欠かせない栄養素をとることができます。キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど。生のままはもちろん、サラダや漬物、軽くゆでる、炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しんでください。



夏こそ、お風呂! 冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にばかりにいますと、体も内蔵も冷えてしまいます。冷えは夏かぜや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでもせず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。

は ^{しど} **歯みがき指導バージョン** ^{アップ} **UP!**

6月に保健委員会児童が、1年生へおく歯のみがき方とCDに合わせてみがく「はみがき体操」を教えに行きました。それぞれが役割を分担し、休み時間に一生けん命練習をしました。指導後、1年生の担任の先生方よりうれしいメッセージをいただきました。

1年生にも伝わりやすいよう、ゆっくり話してくれたので、わかりやすかったです。一度来てもらったおかげで、真剣にはみがきをするようになりました。ありがとうございました。



いつもよりていねいにみがいていて、歯のみがき方、歯の大切さが実感できたと思います。一生けん命説明してくれて、ありがとうございました。これからもていねいにみがきます。



「つまさき」「かかと」「わき」とわかりやすい説明のおかげで意識して一生けん命みがく姿が見られます。また、「知らなかった」と言っている子が多く、「家で教えよう」とうれしそうに話す姿がありました。5、6年生がていねいに、優しく教えてくれたおかげです。ありがとうございました。

その後の歯みがきがとても上手になりました。保健委員のおかげです。本当にありがとうございました！

保健委員のみなさんがカレンダーのデザインを考えてくれます。お楽しみに♪

夏休み中も歯みがきを忘れずに!

夏休みの前に、「歯みがきカレンダー」「歯みがきテスト」の用紙を配ります。長い休みの間も、歯みがきは毎日行いましょう!



おうちの方へ

定期健康診断がすべて終了いたしました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「健康診断の結果のお知らせ」をお渡しいたしました。治療状況はいかがでしょうか。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、早い時期に受診をお願いいたします。特に、むし歯や要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)がある人は、早めに受診をお願いいたします。むし歯は放っておいても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。また、乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出る場合があります。(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなるなど)

夏休みが明ける頃には、すべてのお子さんの治療が終わるといいですね。“めざせ、むし歯治療100%!”