

ほけんだより7月

平成30年7月2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』

1学期も残り1カ月となりました。もうすぐ夏休み！楽しみですね。
梅雨の合間の晴れた日には、プールで楽しむみなさんの様子が見られます。梅雨が終わると、いよいよ夏本番！熱中症にも注意が必要です。
生活リズムを整えて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



身長・体重計測の結果です!!

4月に身体計測を行いました。30年度の本校平均と、29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。

【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	つばさ小	117.5	116.5	123.3	122.4	129.0	128.0	134.6	133.4	139.3	141.1	145.3	147.0
	全国	116.5	115.7	122.5	121.5	128.2	127.3	133.5	133.4	139.0	140.1	145.0	146.7
体重	つばさ小	21.2	20.8	23.3	23.2	26.7	26.1	30.3	30.1	33.8	33.4	38.1	38.2
	全国	21.4	21.0	24.1	23.5	27.2	26.4	30.5	29.9	34.2	34.0	38.2	39.0

暑さを元気でふきとばそう！～熱中症にならないために～

ぼうしをかぶる

運動前、休憩中、運動後とこまめに水分ほきゆうする。

ごはんをしっかり食べる。

ぐっすりすいみんをとる。

ぐあいがよくないときは、無理をしないで休む

は 歯みがき指導をおこないました!

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。役割分担し、休み時間に一生けん命練習をしました。指導後の1年生の担任の先生方のメッセージと、保健委員会児童の感想です。

どうやって1年生に教えてあげればいいのか心配でした。でも、教えたとおりにみがいてくれていてよかったです。普段の歯みがきでもやってくれたらうれしいです。(6年)



1年生は、楽しそうに歯をみがいていました。やさしく教えてあげることができて、わたしも楽しく歯みがきできました。(5年)

1年生が真剣に聞いてくれていたので安心しました。(6年)



言葉を間違えたけれど、みんなで協力してできてよかったです。(6年)

練習よりも大きな声ではっきりと話せたのでよかったです。(6年)

なかなかみがいてくれない子に教えるのが難しかったです。でも、やさしく注意できたのでよかったです。(5年)

保健委員さんは、とてもいねいに話をしてくれていました。1年生の近くに行って、一人ひとり丁寧に歯みがきの様子をみてくれて嬉しかったです。(先生より)



1年生にもわかりやすく教えてくれてありがとうございました。しっかり役割分担をし、責任感を持って教えてくれる姿が、1年生にとって、とてもよいお手本でした。(先生より)

1年生は、とても真剣に話を聞いていました。言われたことを実践しようと頑張っている様子でした。(先生より)

保護者の方へ

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。

眼科・耳鼻科に比べ、歯科の治療がまだの方が多ようです。もうすぐ夏休みになります。歯医者さんにも通いやすくなると思いますので、ぜひ治療を進めていただければと思います。