

ほけんだより 7月号 きらら通信

7月号

さいたま市立東宮下小学校保健室
平成30年7月11日 発行

夏をけんこうにすごそう!

梅雨も明け、暑い日が続いています。きそく正しい生活をしてプールや夏休み、夏の暑さを楽しみましょう。そして校庭のヘチマのようにみなさんが大きく成長してほしいと思います。

熱中症に注意

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る



今月の
ほけんもくひょう
きそく正しい
生活をしよう

カミナリに注意

屋外でカミナリから身を守るには



両手で耳をふさぐ

両足をそろえる

近くに建物がないときはこのポーズを!

前かがみにしゃがむ

はついくそくていけっか 発育測定結果をお知らせします

4月におこなった発育測定結果の学年別平均です。

みなさんには「けんこうきろく」が今週配られています。提出しめきは13日(金)です。6年間使う大切な記録です。なくしてしまうことがないように、おうちの人と確認をして、グラフを記入したらすぐに学校に持ってきましょう。また、今回からグラフが成長曲線になってします。成長のめやすがわかりやすくなるとお思いますので、活用してみてください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	だんし 男子	118.7 (+1.9)	123.2 (+0.5)	129.8 (+1.4)	135.1 (+1.3)	138.9 (+0.4)	146.2 (+0.9)
	じょし 女子	116.7 (+0.9)	122.9 (+1.1)	126.9 (-0.6)	136.3 (+2.6)	143.5 (+3.2)	146.8 (±0)
体重 kg	だんし 男子	22.6 (+1.3)	25.1 (+1.1)	27.6 (+0.6)	32.3 (+2.0)	35.2 (+1.2)	39.1 (+1.0)
	じょし 女子	22.0 (+1.1)	25.8 (+2.4)	26.4 (±0)	35.7 (+6.0)	36.9 (+3.1)	37.5 (-1.0)

()はさいたま市平均と比べて

うらもあります






ほけんしつから

ひがみやしたしょうはくちけんこうげっかんかつどうほうこく 東宮下小 歯と口の健康月間 活動報告

以下の取り組みを行いました。ご家庭での歯みがきカレンダー・カラーテストの声がけ等、ご協力ありがとうございました。

《歯と口の健康づくり標語》

全校で取り組み、審査の結果3人の入賞者を決定しました。3人の作品は校内に掲示します。また、最優秀賞の5年岡崎 美桜さんの作品は学校代表で県のコンクールに出品しました。おめでとうございます。

-  最優秀賞 5年 岡崎 美桜さん 「むし歯ゼロ 完全ガード 歯みがきで」
-  優秀賞 6年 大八木 桜子さん 「おいしいよ むし歯がない歯で 食べるごはん」
-  優良賞 3年 服部 沙耶さん 「歯みがきが いつも守るよ きみの歯を」

《歯科保健指導》

* なかよしと1~3年生に以下のテーマでおこないました。

- ・1年生、なかよし
：はみがきべんきょうかい
- ・2年生：はのおうじさまをみがこう
- ・3年生：おやつを食べてもむし歯ゼロ



なかよし学級の様子

《第75回小学生歯みがき大会》

* 6月7日に5年生が参加しました。



《健康委員会 歯と口のけんこう集会》

* 6月12日におこないました。健康委員さん全員でがんばったので、すばらしい発表になりました。
【内容】入学してからむし歯ゼロ者発表、標語入賞者発表、歯と口をリアルスコープ、歯みがき体操



《歯みがきカレンダー・カラーテストの感想の一部》

なかよしおとなになってもむしばにならないようにします。(児童)歯ぶらしの使い方を工夫してみがけました。(保護者)1年生これからもつづけたいです。(児童)いつもよりていねいに歯みがきをしていました。(保護者)2年生さいしょはきたなかつたけど、きれいになってよかったです。(児童)1年生の時と比べて毎日1人で上手にできていたと思います。(保護者)3年生1,2年生の時のはみがきのこしがいっぱいあったので、少なくて本当に良かったです。(児童)歯みがきのやり方だけでなく、お菓子をだらだら食べないなど歯を大事にする指導をしたいと思います。(保護者)4年生みがきのこしがどれだけあるか分かったので、今度から時間をかけてやる。(児童)奥歯良くみがいてね、と声かけていたのですが、まさか前歯にみがき残しがあると驚きました。(保護者)5年生みがき残しが少なくなっとうれしいです。(児童)糸ようじも使っていないに歯みがきをしています。(保護者)6年生細かいところまで時間をかけてみがけたのでよかったです。(児童)歯は一生ものなので常に気にしながらきれいにみがいてほしいです。(保護者)

こんげつのほっこりこぼなし

先日の七重小学校とのバスケの親善球技会、出場した5,6年生は歴史的快勝と言ってもいいくらいのすばらしい活躍でした。みなさんが自分のできることを精いっぱいやっていたと思います。その中のある男の子たち、ずっと前から業間休みはバスケをしていて、休み時間が終わるころ保健室によく来ています。いつも小さなけがが多いのですが、球技会でのプレーを見て納得しました。いちばん動きが激しい人たちでした。でもいつもやっているだけあって、すばらしいプレーの連続とフェアプレーで、見ていてすがすがしい気持ちになりました。バスケだけでなく、ふだんの学校生活でもみんなの手本になってください。(さかくち)