

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

ほけんだより 6月

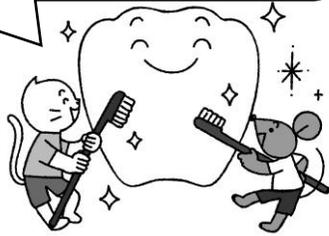
令和元年6月5日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

運動会では、みなさんの一生懸命に頑張っている姿がとても印象に残りました！
これから夏にかけて気温が上がるとともに、雨が多いので湿度も上がり、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その日の気候に合わせて熱中症にも気を付けながら過ごしましょう。

6月のほけんぎょうじ

- 5日(水) 運動器検診 (対象者)
- 6日(木)～12日(水) 歯みがきカレンダー
親子歯みがきチェック
- 18日(火) 脊柱側弯症検査 (5年生)
- 28日(金) 親子歯みがき教室 (1年生)
- ※2～6年生にも、6月中に養護教諭がクラスに入って
歯科指導を行います。

一生使う自分の歯
歯と歯肉を大切にして、ずっと元気に
食べられるようにしましょう。



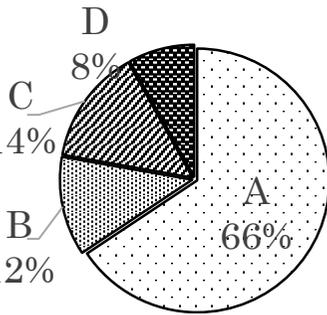
保護者の皆様へ

日頃より、本校の学校保健活動にご理解・ご協力ありがとうございます。また、治療のお知らせのご提出ありがとうございます。子どもたちの健康のためにも、学校・家庭・地域が連携しながら進めていくことが大切です。引き続き、よろしくお願いいたします。

発育測定結果(学年男女別平均値) 身長: cm 体重: kg

学年	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	117.3	20.6	117.4	22.3
2年生	120.3	22.8	123.5	25.5
3年生	130.2	26.0	130.7	28.1
4年生	133.2	28.5	132.8	29.8
5年生	139.1	35.7	139.9	32.9
6年生	143.7	34.2	146.2	40.3

成長には個人差があります。「成長曲線」でお子さんの成長の様子を見ることが出来ますので、「急に体重が減った」「身長がほとんど伸びていない」など、成長に関して心配なことがありましたら、保健室までお知らせください。



視力検査結果

- A(1.0以上): 勉強や運動をするのに十分な視力です。
- B(0.9～0.7): 日常生活には支障がありませんが、近視・遠視・乱視の疑いがあります。
- C(0.6～0.3): 眼科で詳しく検査をする必要があります。
- D(0.3未満): 眼鏡が必要です。眼科の受診をお願いします。

☆☆プールがはじまります! ☆☆

6月4日はプール開きでしたね。水泳学習が始まりますので、体調を整えてプールに入りましょう。また、プールカードもおうちの人と一緒に忘れずに確認しましょう。

【プールに入る前】

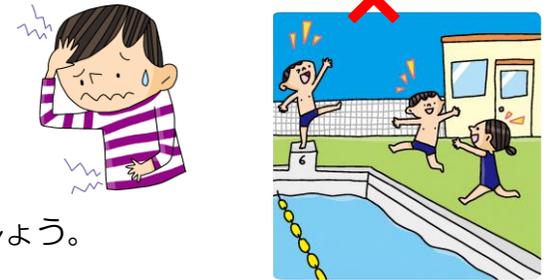
- ① 手足のつめを切ってありますか?
- ② 前の日はよく眠れましたか?
- ③ 朝ごはんは食べましたか?



※目・耳・のど・うつりやすい皮膚の病気がある人は早めになおしましょう。
※発熱・下痢など体調が悪いときはプールに入れません。

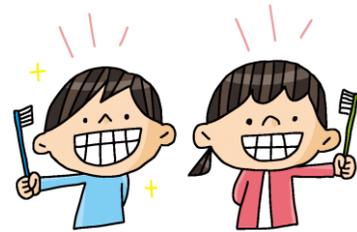
【プールに入ってから】

- ① 準備運動をしっかりとしましょう。
- ② プールにはゆっくり入りましょう。
- ③ プールサイドでは走らないようにしましょう。



6月4日～10日は

はくちけんこうしゅうかん 「歯と口の健康週間」です。



歯と口の健康週間が始まります。すみずみまで歯みがきをすることは歯を健康に保つ基本です。また、あまいものをダラダラと食べているとむし歯になりやすくなります。毎日きれいに歯をみがいて、歯を大切にしましょう。

けんさ
ハッチ検査の

第2回は6月10日(月)です。

今回は、はんかち・つめ・ちりがみの検査と歯ブラシチェックも行います。毛先が広がっていないか確認しましょう。

