

ほけんだより

令和6年7月8日
燕市立燕東小学校
保健室

夏休みまで、あと2週間となりました。

学校では熱中症対策として、教室では冷房の他に扇風機やサーキュレーターなどを回し、体育館には大きな冷房機も設置されました。毎日休み時間の前に体育館とグラウンドの暑さ指数を測定して遊び場の安全を確認し、数値によっては外での遊びを制限したり、短縮したりしています。また、こまめな水分補給や休憩、帽子の着用などを呼びかけています。

登下校の様子をみると、帽子を着用する子も増えてきました。今後とも、帽子の着用と水筒の持参をよろしくお願いいたします。家を出る際は、道路で決して走らないように声掛けもお願いします。

体育館に大型冷房機が4台設置されました！



「わたしの健康」(健康カード)を持ち帰りました！

提出期限:7月11日(木)まで

左側の該当学年の欄に、押印又はサイン後、封筒に入れてお返してください。

今年度の全ての健康診断の結果が届きました。

健康診断や発育測定の結果を、健康カードに記入してありますので、ご確認ください。健康診断の結果、受診が必要なお子さんには文書を配付済みです。ぜひ、早めに専門機関に相談、受診をされますようお願いいたします。

発育測定で、体重が急に増加して肥満度が20%を超えたお子さんや、上手に体重がコントロールできて肥満傾向が解消されたお子さんがいました。

バランスよく成長できるように、お子さんに合わせて食生活など注意してみただけだと思います。尚、「肥満度の見方」は右の通りです。



肥満傾向 (肥満度)		やせ傾向 (肥満度)
軽度	+20%以上30%未満	-20%以下をやせ傾向、特に-30%以下は高度やせとして注意する。
中等度	+30%以上50%未満	
高度	+50%以上	

7月3日(水)歯垢の染め出しをして、歯みがきの学習をしました！

1～5年生が、3人の歯科衛生士の方と歯みがきの学習をしました。

歯垢の染め出しをすることで、自分の歯のみがき残しの部分を目で見ることができました。鏡を見ながら一生懸命みがき、つるつるになった自分の歯、真っ白になった歯を見て、とても嬉しそうでした。



1・2年生は、6歳臼歯を横から磨きます。

6歳臼歯が生えていますね。ていねいにみがきましょう。



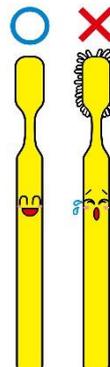
えんぴつ持ちでシャカシャカ。鏡を見ながら赤いところを細かくていねいにみがきます。

歯と歯肉の間が赤くなったね。境目をみがきましょう。



【歯みがきのポイント】

- 1・2年生は、一番奥の6歳臼歯は歯ブラシを横にしてみがく。
- えんぴつ持ちで、細かくみがく。



歯ブラシの毛先が開いていたら、新しい歯ブラシに交換をお願いします。