

ほけんだより6月号



平成27年6月4日
岡田小学校
保健室

きょうから「白い歯ぴかぴか週間」です。

2～5年生は歯科検診が済み、校医の先生方に岡田っ子の歯と歯みがきの様子はどうですか？とうかがったところ、「下の歯の内側がきちんとみがけていない人が多いなあ」といわれました。みがきにくいところも、ていねいにみがく、また、みがく場所によって歯ブラシのつかいかたを変えるといいです。歯みがきカレンダーが配られるので1日3回みがきましょう。

6月の保健目標
じょうぶな
歯にしよう。

は 歯ブラシの毛先を使い分けよう！



まえは 前歯のみがき方



おくは 奥歯のみがき方



は 歯みがきカレンダー

6/4(木)～6/10(水)の1週間。
朝・昼・夜に歯みがきができれば色をぬりましょう。
れんらく袋に入れて、毎日、家で色をぬり、持ってきてください。

6/4(木)	朝	昼	夜	6/8(月)	朝	昼	夜
6/5(金)	朝	昼	夜	6/9(火)	朝	昼	夜
6/6(土)	朝	昼	夜	6/10(水)	朝	昼	夜
6/7(日)	朝	昼	夜	歯ブラシチェック ブラシがびらいていませんか？ 正しい磨き方			

↑ 歯みがきカレンダー

ひごろの生活のしかたでも虫歯になりやすくなってしまいます。虫歯になりやすい子はどんな子でしょう？

むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ！



歯みがきしない子

よくかまない子

甘いものばかり食べる子

だらだら食いをする子

身体測定の結果について、岡田小学校と愛知県の小学生の平均を比べました。

	身長 (cm) 平均値				体重 (kg) 平均値			
	男		女		男		女	
	岡田小	愛知県	岡田小	愛知県	岡田小	愛知県	岡田小	愛知県
1年	116.5	115.9	114.8	115.2	20.9	20.9	▼19.9	20.6
2年	122.5	121.8	121.5	121.1	23.3	23.5	23.2	23.0
3年	127.8	127.5	126.9	127.1	26.5	26.7	25.8	25.8
4年	▲134.5	133.2	▲134.4	132.9	30.3	30.4	30.1	29.1
5年	139.0	138.2	139.2	139.4	33.0	33.2	33.4	33.1
6年	144.3	144.4	146.8	146.4	▼35.8	37.5	38.4	38.2

▲…身長は1cm以上愛知県の平均と差がある場合、体重は0.5kg以上差がある場合。

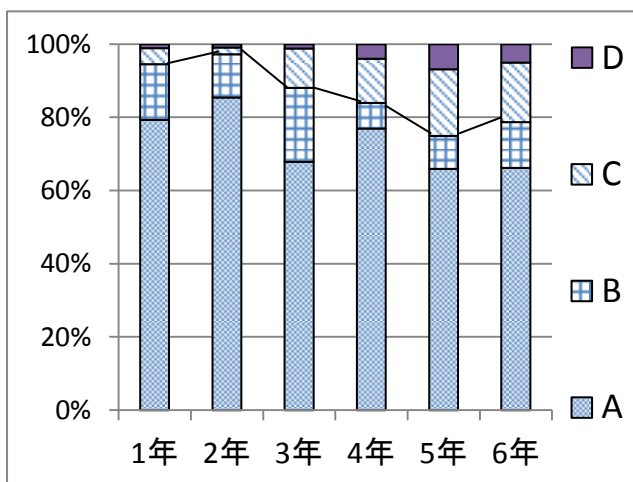
▲：上回る場合、▼：下回る場合

*愛知県平均は、平成26年度学校保健統計調査速報を参照



岡田っこの視力検査の結果は、下のグラフのようになりました。

学年が高くなるにつれ、視力がC、Dの人の割合が増える傾向があります。視力が悪くなった人は、姿勢や目の使いすぎに注意しましょう。



A～Dは、下のように分けられています。Bの人はこれ以上、目がわるくならないように、姿勢や目の使いすぎに気をつけましょう。また、C、Dの人は必ず眼科にいきましょう。

A:遠くまでよく見える。

B:教室のいちばん後ろから黒板の文字が読める。

C:教室のいちばん前の席で黒板の文字が読める。

D:教室のいちばん前の席でも黒板の文字が読めない。



今週末は運動会です。練習の成果を見せるための準備はできていますか？

①～④の準備ができているかチェックしましょう。

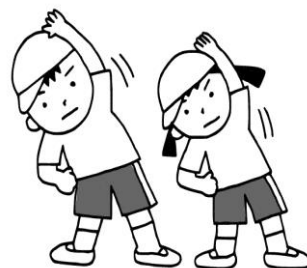
①前の日の夜は早めに寝る。



③はきなれたくつで出発。



②朝食でエネルギー補給。



④準備運動も真剣に。