

ほけんだより NO.4

令和4年7月19日
松戸市立和名ヶ谷小学校
保健室

もうすぐ夏休みですね。みなさんは、夏休みをどのように過ごしますか？考えるだけでワクワクしてきますね！けがや病気に気をつけて、楽しい夏休みにしてください。

「定期健康診断の記録」を配付します

健康診断の結果をお知らせいたします。「定期健康診断の記録」にて、お子さまの健康状態を確認してください。肥満度については裏面の標準体重表でご確認ください。今後、病気等で早めに身長・体重を知りたいという方は、保健室までご連絡ください。学校への返却はありませんので、ご家庭で大切に保管してください。

視力検査結果 A…1.0以上 B…0.7以上1.0未満 C…0.3以上0.7未満 D…0.3未満

4月に行った発育測定（身長・体重）の平均値を学年別に表示しました。定期健康診断の記録をみて、自分の身体と比べてみよう！個人差があるので、平均より低くても心配ありません。（裏面に令和3年度の全国、千葉県、松戸市の平均値も載せています。）

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	118.0	21.1	116.0	20.6
2	122.1	24.0	121.5	23.9
3	129.1	27.6	127.4	26.6
4	135.1	32.0	135.6	31.0
5	138.4	34.5	142.6	35.7
6	145.7	42.8	146.9	38.9

蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い！
チュ〜チュ〜と血を吸い、
蚊に刺された！
肌をかゆくさせて、みんな
を困らせる「蚊」。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色がわかりますか？



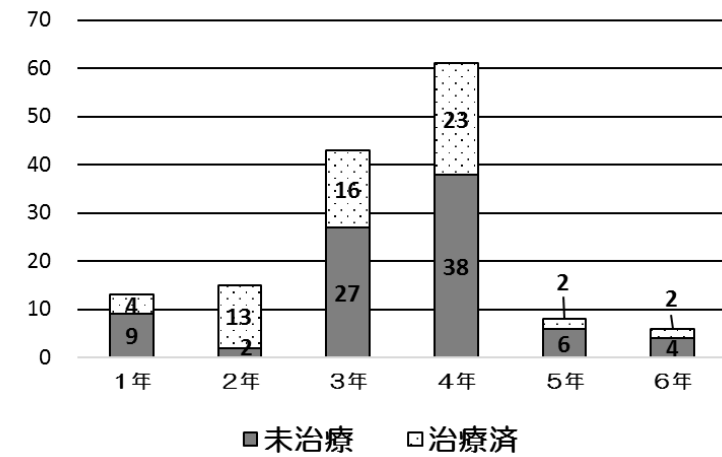
…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう
長そでや長ズボンで、
肌が出る部分を減らそう



令和4年度 和小 むし歯治療状況



歯科検診後、さっそく歯医者さんに行って治療をした人がたくさんいます。まだ行っていない人は、この休みを利用して歯の状態を診てもらいましょう。乳歯のむし歯は、これから生えてくる永久歯をむし歯にしないために治療した方がよいと言われています。抜けるからと放置せず歯医者さんに行きましょう。また、新しいむし歯をつくらないために、食べた後は毎日ていねいに歯をみがくようにしましょう。

~学校歯科医の先生より~ あいうべ体操

学校歯科医の先生が、何年も和小の子ども達の歯を診てきたけど、今年が一番むし歯が多かったと驚いていらっしゃいました。マスク生活で会話や口を動かす機会が減ったことが原因ではないかということでした。息苦しさから口呼吸が増え、だ液の分泌量が減り、口内細菌がたまり、虫歯や歯周病が増えるそうです。そこで口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操を勧めていただきました。知っている人もいると思いますが「あいうべ体操」ぜひやってみてください！



「あ」と口を大きく開く

「い」と口を大きく横に広げる

「う」と口を強く前に突き出す

「べ」と舌をつき出して下にのぼす

*1日30回を目安に毎日続けましょう

夏休みのはみがきカレンダーは、自由参加となります。保健室前に紙を置いてありますので、ぜひチャレンジしてみましょう！カレンダーは2学期に保健室まで持ってきてください。みなさん元気に会いましょう！

