

令和6年7月

千代田小 保健室

おうちの人といっしょに
よみましょう。

例年よりも遅い梅雨入りとなりました。

気温・湿度の高い日が多くなりますので、こまめに汗を拭いたり、水分補給をしたりして、健康管理に気を付けていきましょう。

4月から行ってきた健康診断がすべて終わりました（5年生で実施した脊柱側弯症検診の結果のみまだ出ていません）。治療のすそめをもらった人は、夏休みが治療のチャンスです。まだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して、治療を済ませましょう。



◆◆◆今年度の健康診断結果（身体計測・歯科健診）◆◆◆

今年度も健康診断を実施しました。ご協力ありがとうございました。千代田小の平均値についていくつか紹介します。（成長のペースは人それぞれですので、参考程度に見てみてくださいね。）

【身長・体重】

平均身長 (cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	119.8	121.2	127.7	133.8	140.3	147.5
女子	116.5	122.3	128.3	133.7	142.3	148.7

平均体重 (kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	23.2	22.6	27.9	32.0	37.0	39.9
女子	21.2	23.5	26.7	33.0	36.5	40.5

【視力】

	A (1.0～)	B (0.7～0.9)	C (0.3～0.6)	D (～0.2)	めがね 眼鏡
1年生	91.2%	8.8%			
2年生	82.5%	2.5%	7.5%		7.5%
3年生	91.7%	5.6%			2.8%
4年生	67.7%	9.7%	8.1%	4.8%	9.7%
5年生	62.5%	7.1%	14.3%	1.8%	14.3%
6年生	65.3%	4.1%	6.1%	10.2%	14.3%

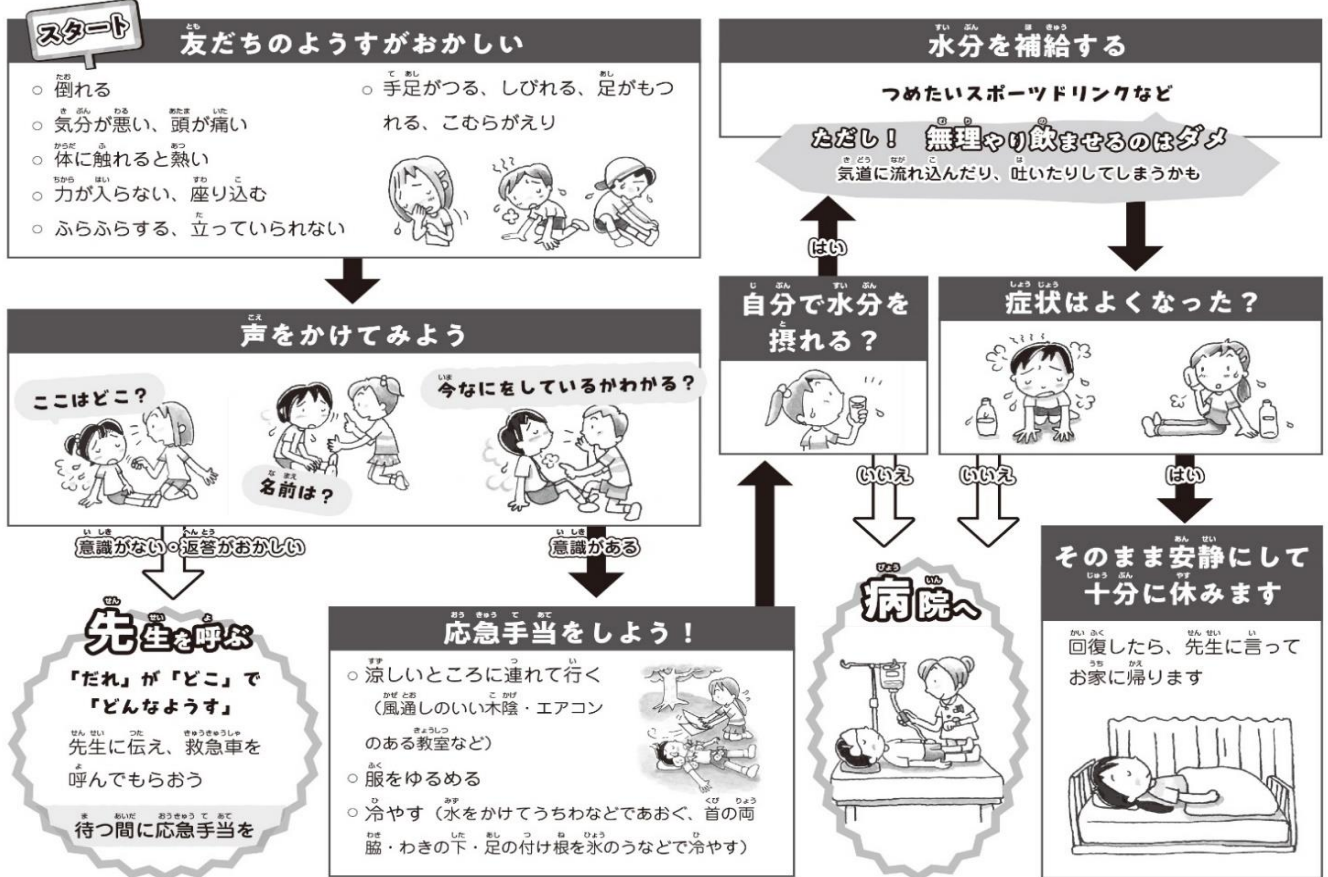
【むし歯保有者数】

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
10人 (30.3%)	6人 (15.0%)	5人 (13.9%)	12人 (20.3%)	7人 (13.2%)	3人 (6.1%)	43人 (15.9%)

★むし歯がある、とお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんで治療を受けましょう。

7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



6月は歯の健康月間ということで、保健委員会の児童が各学級の歯みがきの様子を見てまわり、歯みがきのポイントをつたえました。

歯みがきのポイント

- ① 歯ブラシはえんぴつ持ちで持つ。
- ② やさしく、1本1本ていねいにみがく。
- ③ 歯と歯のすきま、おく歯のみぞ、歯のうらがわは、ていねいにみがく。



歯みがきのポイント3つを意識して、歯をみがきましょう。

まちがいさがし プール編



ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。