

令和5年5月2日(火) 川口市立根岸小学校 保健室

【今月の保健目標 健康なからだをつくろう】

新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。新しい学年やクラスにも慣れてきて少し落ち着いたところではないでしょうか。お子さまの様子はいかがでしょうか。

5月になり、気温の高い日が増えてきます。また、運動会練習も始まり、外での活動も多くなります。体が暑さに慣れていない、睡眠不足や朝食欠食などがあると熱中症になりやすくなってしまいます。朝の時間に余裕が持てるように起床し、朝すっきり起きられるように就寝しましょう。ご家庭で就寝時刻・起床時刻を確認してみてください。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

発育測定の前に生活リズムについて子供たちに保健指導をしました。生活リズムを作るコツは朝です。出発時間のギリギリまで寝ていると、朝ごはんも食べられず、トイレにも行けずに頭と体のスイッチをオンにできないまま登校することになってしまいます。

朝食、歯みがき、着替え、トイレ等余裕をもって朝の準備が出来るよう起床し、その時間にすっきり起きられるように就寝できるようお子様と一緒にご確認ください。

1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？

◎朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、からだが目さまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえと、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！



発育測定を行いました

男子	身長(cm)	体重(kg)	女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.5	21.0	1年	116.4	21.8
2年	122.6	24.3	2年	122.3	24.9
3年	128.6	28.3	3年	128.3	27.5
4年	137.1	33.1	4年	134.7	32.7
5年	139.5	36.4	5年	141.4	34.3
6年	147.8	45.1	6年	148.3	41.6

今年度の各学年の平均です。成長のスピードは一人ひとり異なります。

身長・体重がバランスよく成長しているか健康カードでご確認ください。

歯科健診の用語の意味を知っておこう♪



現在歯 治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯
むし歯になりそうな歯

C むし歯 治療が必要なむし歯

処置歯 治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患患者
治療が必要な歯周疾患

喪失歯(永久歯)
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯
抜くかどうか相談が必要な乳歯

保護者の方へ

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。実施した検診等につきましては、結果を全員に通知しています。

疾病の疑い等があった場合は、早めの受診にご協力ください。よろしくお願いします。

