

【PTA 会員数配付】

R1. 6. 28

石岡市立南小学校 保健室

7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう

1学期最後の月になりました。6月は暑い日と肌寒い日が交互だったためか、体調を崩してしまう人が例年より多かったようです。適度な運動と早寝早起き、3度の食事をきちんととり、暑さに負けない体力をつくりましょう。



健康診断へのご協力，ありがとうございました

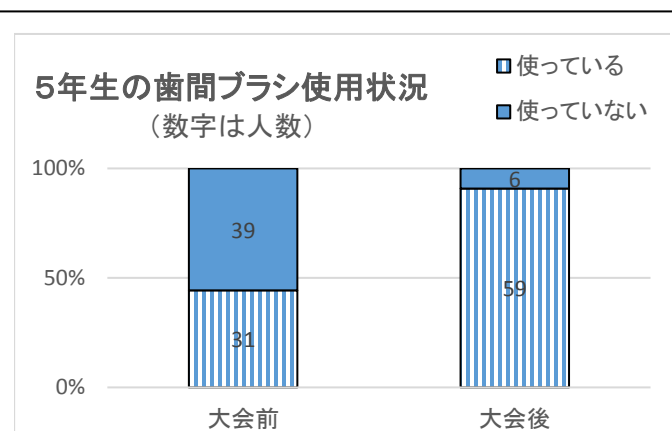
健康診断のすべての検査が終了しました。調査や検査にご協力いただきましてありがとうございました。体位測定など各検査の結果は、後日お渡しします健康手帳でご確認ください。ご覧になりましたら、保護者印を押し学校へ戻してください。健康手帳は、学校で保管します。6年間使用しますので、大切に使用してください。

体重測定は、4・7・9・12・1月に行います。身長測定は、4・9・1月の年3回行います。身長の年間発育量が4cm以下の場合、低成長が心配されます。9月と1月には、身長別標準体重から肥満度を算出し、個人票でお知らせいたします。発育の目安にしていだければと思います。

毎日の歯みがきとデンタルフロスでむし歯と歯肉炎予防

6月4日に、第76回全国小学生歯みがき大会に5年生が参加しました。日本学校歯科医師会が主催するもので、歯と口の健康週間（6月4～10日）に合わせて、DVD教材を見ながら学習しました。

初期の歯肉炎の症状を学んだり、自分の歯肉の観察を行ったり、歯みがきの仕方とデンタルフロスの使い方を練習したりしました。デンタルフロスの使用状況は、大会後は約9割と増えました。歯ブラシとデンタルフロスを併用して歯垢を確実に除去し、むし歯と歯肉炎から大切な歯を守ってほしいと思います。



歯科検診のお知らせは、治療や経過観察が必要な人へ配付しています。

むし歯や要治療乳歯があったり、歯並び等で治療や指導を受けた人は、治療や指導が終了してから連絡票をご提出ください。歯並びの欄は、経過観察が必要な人と矯正中の人は「要観察」になっています。治療の必要がない人は、【ご家庭での確認】の欄に記入しご提出ください。

7月の保健行事

- 1日(月) 体重測定 (1の2, 5の1)
- 2日(火) 体重測定 (1の1, 2年, 4の2)
- 3日(水) 清潔調べ, 体重測定 (4の1)
- 4日(木) 体重測定 (3・6年)
- 5日(金) 体重測定 (1の3, 5の2)
- 19日(金) 終業式
- 25日(木) 学校保健委員会 13:30~14:30

※学校保健委員の方は、個人面談日を25日に調整いたしますので、ご参加をお願いします。健康面の課題と日頃の食生活について話し合う予定です。

幼少期のゲームと依存傾向

先日の新聞記事に、ゲームを習慣的に使い始める年齢が早いほど、中学生になった時のゲーム依存傾向が強くなるとの調査結果が出ていました。国内で初めての調査だそうです。ゲーム等にのめり込み、日常生活に支障をきたす「ゲーム障害」は、世界保健機関(WHO)が、5月に依存症と認定しました。思春期になってから注意しても習慣を正すのは難しいので、幼児や小学生低学年の頃に、ゲームの使用を習慣的にしないようにすることが大切です。外遊びや運動などを積極的に行うことは、体力向上だけでなく、ゲーム依存の予防にもつながります。