

ほけんだより 6月

令和5年6月1日(木)
荒川区立第九峡田小学校

もうすぐ梅雨の季節になります。ジメジメ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれないで体調を崩す人も増えてきます。睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

ほけんだよりと一緒に歯みがきカレンダーと「歯のふしぎ」のリーフレットを配ります。1日3回目指して隅々まできれいに磨きましょう。また、3～6年生の歯みがきカレンダーの裏面には「歯のふしぎ」のワークシートを載せています。取り組んでみましょう。



乳歯(子どもの歯)の数で

す。前歯が上下6本ずつ、奥歯は上下左右に2本ずつで全部で20本あります。生まれて6カ月ぐら



「歯」のこと 数字で考えてみよう

80/20

「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の一つです。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることがわかっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。



永久歯(大人の歯)の数です。前歯の数は乳歯と同じですが、奥歯は上下左右で5本ずつになるので、全部生えると32本になります。乳歯より12本も多くなるのです。永久歯は6歳ごろから生え始めて、12歳ぐら

【切歯】
前から見ると平らで、横から見るととがっています。

いろいろな歯

【犬歯】
前からみても横から見てもとがっています。

【小白歯】
うすのような形で、真ん中が少しへこんでいます。

【大臼歯】
小白歯より大きく、食べ物をすりつぶします。



食事の時、食べ物をかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養を十分に吸収できるし、食べ物のおいしさを十分に味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんでたべましょう。

一部ですが...

定期健康診断のまとめです

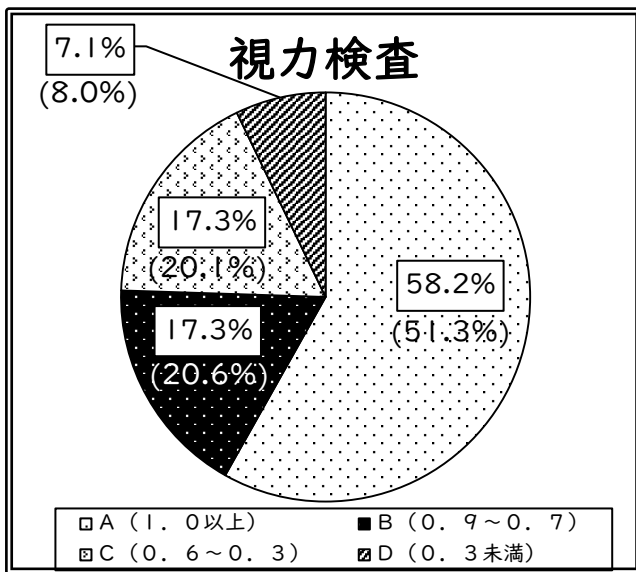
(カッコ内は昨年の結果です)

あくまでも平均です。みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違ってみんないいんです。

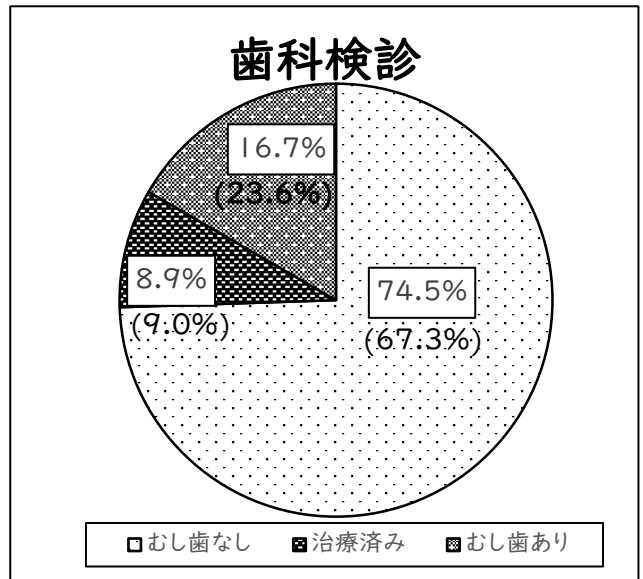
計測(身長・体重) (cm, kg)

	男		女	
	身長	体重	身長	体重
1年生	119.3	22.6	115.0	20.4
2年生	124.3	24.7	122.6	24.5
3年生	129.7	30.9	130.7	29.2
4年生	132.4	31.3	134.7	31.4
5年生	139.4	34.0	143.4	37.4
6年生	145.5	40.6	147.7	42.6

視力



歯科



視力が悪いと様々なところで不便になり体の不調につながることもあります。本やノートに目を近づけないようにする、鉛筆は濃いものを使う、明るい部屋で本を読む、テレビやゲームは時間を決める、など目に優しい生活をしましょう。視力が落ちてきてしまった人は、眼科に行きお医者さんの指示のもと治療やメガネなどでコントロールをすると不便や不調がよくなることもあります。

1, 3, 5年生を対象に今年の1月に歯科校医さんと歯科衛生士さんによる講話が行われた際、「かかりつけの歯医者さんはいますか?」の問いにほとんどの人が手をあげていました。「歯を大切に」意識がとて強くなっているなど感じていました。今回の歯科検診では校医の先生も驚くほど、むし歯のある人が減っていました。日々の小さな努力が結果となって表れたのだと思います。これからも毎日使っていく歯を大切にしましょう。学校での検診は集団検診ですので、定期的にかかりつけの歯医者さんでチェックしてもらいましょう。

【新型コロナウイルス感染症について】
 出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」となります。今後、り患して登校する際には「登校証明書」が必要になります。用紙につきましては、インフルエンザ同様、医療機関から発行されます。学校や区のホームページに載せてあります。