

保健だより

平成24年9月6日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
養護教諭 岡田 茉里

長いようで短かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。残暑が厳しい中、しっかりとした体調管理が必要です。早寝早起き、規則正しい食事を心掛けるなど気をつけて生活を送っていただければと思います。

さて、9月1日は「防災の日」でした。今月の保健室前の掲示物は非常持ち出し品、救急用品について掲載してあります。持ち帰ることができる防災用品のリストも用意してありますので御活用いただければと思います。



発育測定の結果から～



8月28日(火)～8月30日(木)に発育測定がありました。以下、それぞれの学年の平均です。4月と比べるとどの学年も成長していることが分かります。

これからもバランスの良い食事、十分な睡眠を続けていってほしいと思います。

身長

【男子】

【女子】

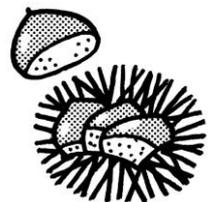
	4月	8月		4月	8月
1年	115.4	118.7	1年	115.9	118.5
2年	123.4	125.7	2年	121.2	123.1
3年	127.1	129.4	3年	126.0	128.6
4年	133.0	135.0	4年	132.3	134.0
5年	137.9	140.0	5年	140.3	143.3
6年	144.4	147.3	6年	145.8	147.8

体重

【男子】

【女子】

	4月	8月		4月	8月
1年	21.6	22.5	1年	22.0	22.8
2年	25.1	26.4	2年	23.6	24.5
3年	26.4	27.2	3年	26.1	27.5
4年	32.4	34.1	4年	29.7	30.6
5年	34.7	36.4	5年	35.4	37.2
6年	39.2	41.4	6年	38.7	40.1



はやお
早寝
はやお
早起き
のリズムを
つくるには

ステップ1
まずは早起きから
始める

ステップ2
にっちゅう からだ
日中、よく体を
うごかす

ステップ3
はや
早めにふとんに
はい
入る

保健指導の実施

8月28日（火）～8月30日（木）の発育測定時前に10分～15分の保健指導を行いました。それぞれの学年に応じた保健指導の内容となっています。御家庭でも再度話題にしていいただければと思います。

1年生

「歯と食べ物」について学習しました。むし歯にならないために、歯みがきをするだけでなく、歯にやさしい食べ物やよくない食べ物があること、そして噛むことはむし歯予防につながることを学習しました。



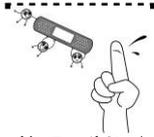
2年生

「6歳臼歯」について学習しました。6歳臼歯は6～7歳ごろに生えてくる歯で一番力があること、他に生えかわる歯を並べてくれる役割があること、まだ生えたてでむし歯になる危険が高いことを学びました。



3年生・4年生

「血液・止血の方法」について学習しました。血液には、栄養物や酸素が流れている他に体のゴミや二酸化炭素が流れています。だから他人の血には触れてはいけないこと、自分の血は自分で処理することを学びました。その他に止血のポイントとして、①強く押さえる、②心臓より高くあげる、③冷やすことを学習しました。



5年生

「歯周病」について学習しました。歯周病についての知識、その原因がむし歯と同じく歯垢であることを学びました。また、小学生でも歯周病があることに気づかせ、歯周病予防のための歯肉の観察と歯みがきが重要であることを学びました。

6年生

「むし歯になりにくい食事のとり方、おやつ」について学習しました。食事やおやつで気をつけてほしいこととして、①よくかむ、②おやつは、さとうの少ないものを選ぶ、③おやつは時間と量を決めて食べるということを守りました。

保健室からのお願い

保健室では、アイスノンを含むハンカチやタオルが不足しており、困っています。御家庭で使わなくなったハンカチやタオルなどありましたら保健室までいただくと助かります。御協力をお願いします。

むし歯のない生活を目指しましょう！！

