

ほけんだより

令和6年3月11日
清新ふたば小学校
保健室

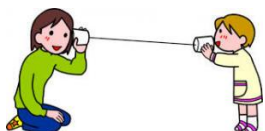
なが あいだ りゅうこう
長い間、流行していたインフルエンザも、かかる人が少なくなりました。

がつ そつぎょう しんきゅう む がっこうせいかつ くぎ
3月は卒業や進級へ向かう、学校生活の区切りです。さびしいほど、あっという間に過ぎ
ていきますが、1年間を振り返ってみましょう。



6年生のみなさん、日常生活でも委員会でも行事でも、いつも
一生懸命でよくやっていましたね。助けられたことがたくさんあります。
とても頼もしい6年生でした。ありがとうございました。

くうき なみ みみ き ことば はったつ 空気の波をあつめる耳、「聞く」ことと言葉の発達



いとでんわ かみ お はな いと
糸電話で、紙コップに向かって話しているとき、糸をさわると細かくふ
るえているのがわかります。このふるえが音の正体です。音がしていると
き、空気の中には小さくふるえる波(音波)ができています。

この音波を集めるために、耳が顔の両側に出っぱっているのです。耳が2つあ
るのは、音がどこから聞こえるのか知るためです。



小さい子供は、大人が話す言葉を聞いて、まねをして覚えていきます。子供の聴覚(音を感
じる感覚)の発達は15歳くらいまで続きます。騒音など音から受ける影響も大人と違いま
す。音環境は子供の脳の発達にとっても大事です。耳から入る音が言葉の発達
にも影響を与えます。きれいな言葉で話しかけて、笑顔になれるような言葉づ
かいを意識したいですね。



令和6年度から

は けんこう し 歯の健康についてのお知らせ

ふっ か ぶつ せんこう
フッ化物洗口がはじまるよ!

2月の保健だよりでもお知らせしましたが、

ふたば小学校は、歯の健康のようすが、江戸川区の平均より劣っているというデータが
江戸川区健康サポートセンターから届けられました。そのため、フッ化物洗口の実施校に指定さ
れました。また、全員に毎月1本(8月は無し)、歯ブラシが配布されますので、給食後の歯み
がきなどに活用したいと考えています。

ご家庭でも、歯みがきなど、歯の健康について、ご協力よろしくお願いします。

すいみん不足とおし歯

ふたばっこ 適間の結果から、「寝る時刻が遅い傾向がある」とお伝えしてきましたが、子供に必要なすいみん時間は、小学生では9～



11時間です。子供の脳は寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり眠ることはしっかりした心身を作ります。

すいみん時間が短くなると、だ液の量が減ります。だ液が減ると、口の中の①ばいきんをやっつける働き(抗菌作用)や②歯にミネラル成分を与え、もとの健康な状態にする働き(再石灰化)、③歯に付いた食べかすを洗い流す働き(自浄作用)が弱くなり、おし歯菌も増えやすくなります。すいみん不足はおし歯につながりやすい習慣の1つです。



せいちょう かん
成長を感じよう！

【からだの成長】



	身長 cm 1年間で伸びた値(平均)		体重 kg 1年間で増えた値(平均)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	3.9	3.9	2.0	1.2
2年生	4.6	4.5	2.1	2.2
3年生	4.0	4.5	2.2	2.3
4年生	3.6	5.6	3.3	3.5
5年生	4.6	5.2	2.6	3.4
6年生	6.1	3.6	3.8	3.5

せいちょう ひとり
成長のようすは、1人ひとりちがいます。

しんちょう の かつ ひと
身長伸び方も人によってちがいます。骨や筋肉、血の量、内臓などが成長するので、体重も増えます。

しんちょう の とし
身長が大きく伸びる年もあれば、体重が増える年もあります。

はついく がくねん
発育の大きさも学年によって、ちがいます。



こころ せいちょう
【心の成長】



たすけあって

いっしょにやろう。



こえ 声をかけあって

どうしたの？
だいじょうぶ？



おも ざん
思いやり算で、やさしい生活できたかな。



おも おも
思いやりは、思いやりをあたられて育っていきます。

ひきうけて

そうだんしてね。
ともだちでいようね。



いたわって

だいじょうぶ？
こまったね。

