



# ほけんだより 6月

貝塚市立  
中央小学校  
保健室



6月としては異例の暑さの中で開催された運動会。みなさん、ほんとうにおつかれさまでした。みなさんの元気いっぱいがんばる姿を見て、胸がいっぱいになりました。もうすぐ雨でジメジメする季節になりますね。雨がふっても、教室や家の中での過ごし方を工夫して、楽しい時間を過ごすようにしましょう！



## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p>

### 6月の保健行事

- 4日(水) 心臓二次検診(対象者のみ)
- 11日(水) はみがき指導(全学年)  
耳鼻科検診(1の1・1の2・1の3)
- 12日(木) 耳鼻科検診(1の4・1の5・3年生と5年生の抽出者)
- 17日(火) 歯科検診(1・2・3年生)
- 20日(金) 歯科検診(4・5・6年生)
- 26日(木) 胸部X線撮影(対象者と教職員)

\*\*\*\*\*

## 9日から、生活アップ週間です!(13日まで)

みんなで、  
がんばろう!

1学期は、「食キング」と「せいけつオリンピック」を実施するよ!

### 食キング

- ☆給食を食べる時の自分の目標を「ひとつ」決めよう!
- ☆達成できたら、各クラスの食材シートにシールを貼ろう!
- ☆食材シートは、学年ごとに違うよ。
- ☆食材がシールでいっぱいになったら、料理が完成するよ!食キングに給食を食べさせてあげてね!



### せいけつオリンピック

- ☆5・6年生の保健委員会の人が、朝の時間にみんなの教室に行くよ!
- ☆そして、「ハンカチ」「ティッシュ」を持ってきているか、「つめ」をきちんと切っているかをチェックするよ!
- ☆忘れた人が、少なかったクラスから順番に「金メダル」「銀メダル」「銅メダル」を授与するよ!

## さあ、プール開きです!

6月30日からプールがはじまります。  
からだの準備もはじめよう!



みみ、はな、のどや  
体のどこかにぐあいの悪いところはないですか?

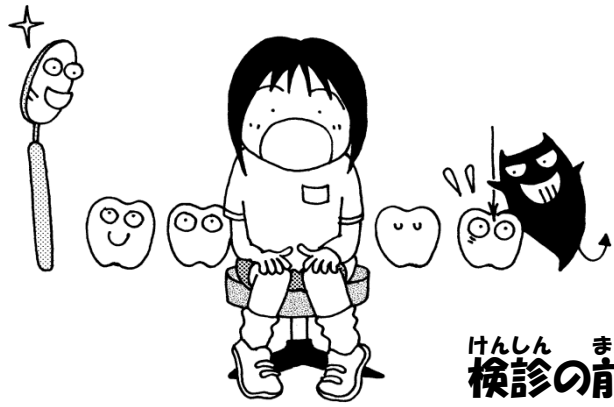
つめは切ってありますか?長いとけがをすることがあるよ。



プールの前の白、プールに入った日は、早めにねむろう!規則正しい生活を心がけて!

健康診断の結果、専門医の受診が必要と思われる場合には、受診勧告書をお渡ししています。学校での検査や検診は、スクリーニングですので、医師の診断と違うことがあります。あらかじめご了承ください。おたよりをもらったら、できるだけ早めに病院を受診することをおすすめします。





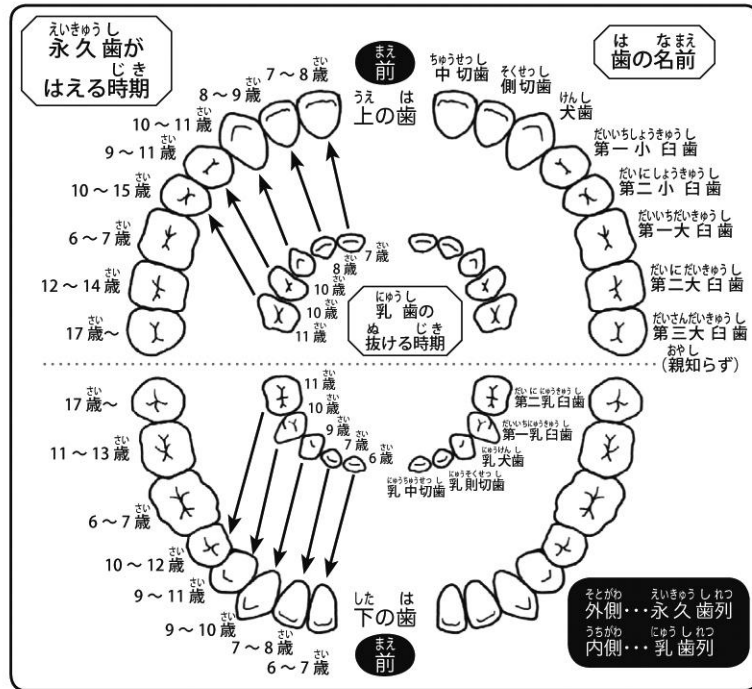
**17日と20日は  
しかけんしん  
歯科検診です!**

けんしん まえ じぶん は  
検診の前に、自分の歯をチェックしよう!

## どこまではえがわっている?

かがみを見ながら  
チェックしてみよう

にゅうし こ は えいきゅうし  
乳歯(子どもの歯)から永久歯  
おとな は (大人の歯) へのはえかわりは、ほとん  
とどが小学生の間におこります。  
はえかわりの時期は人によって少し  
ちが ちが ずつ違ひます。人とくらべるのでは  
なく、自分の歯がどこまで成長し  
ていいるかをかかくん確認してみましよう。

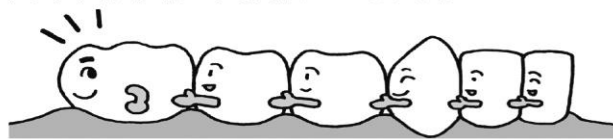


### は おうさま 歯の王様



### さいきゅうし 「6歳臼歯」ってなに?

●6歳臼歯は、乳歯がはえそろうたあとにその後ろからはえてくる永久歯。第一大臼歯のことだよ。



●いちばん大きくて歯ならびの基本になる、大切な歯なんだよ。かむ力もちばん強いんだ。



## ~おうちの方へ~ \* \* \* 身長について \* \* \*

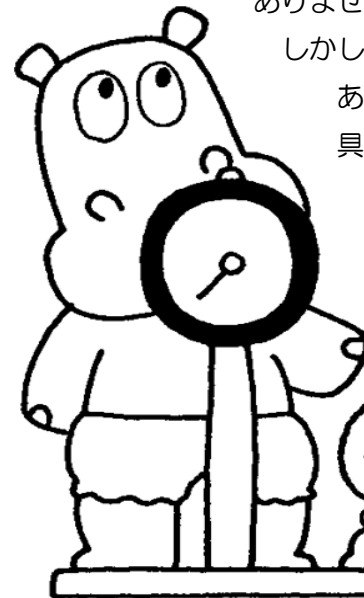
身長の伸びる時期は、生まれてすぐの赤ちゃんの時期以外では、一般的に9~10歳の小学校3、4年生の時期と、12~14歳の中学生の時期の2度、大きな成長期があるといわれています。この時期は、場合によって1年間に10cmほど伸びる人もいます。ただ、身長が伸びる時期は、人によって、環境・遺伝・思春期を迎える時期などに個人差がありますので、一概にみな同じとは言えません。

また、平均身長は、あくまで全体の平均です。「平均がある」ということは、「個人差がある」という証拠でもあります。身長が伸びる時期はひとりひとり、それぞれ違いますので、平均より低いからといって、必要以上に過敏になることはありません。子どもの場合は、成長期もそれぞれでことなり、早い時期に背がぐんと伸びる子もいれば、ゆっくり後になってから急に背が伸びる子もいます。平均身長はあくまでもその年齢の子の「目安となる身長」とお考えください。



## \* \* \* 低身長について \* \* \*

- 子どもの身長がまわりの子と比べて低いことを心配されているおうちの方は多いと思います。また子ども自身も、背が低いことを気にしている場合も多いかもしれません。ただ、背が低い子どものほとんどは、その子の両親か、またはその一方の親御さんが背が低い場合が多くあります。小柄でも元気いっぱい育てていれば何の問題もありません。



しかし、中には何らかの病気が原因で「低身長」になっている場合があります。「低身長」は、その人の身長と1年間の身長の伸び具合を見る「成長曲線」を参考にして、専門医の診察を受けることができます。ただし、すべての「低身長」がすぐに病気を意味するわけではありません。

保健室では「成長曲線」を調べることができます。

「低身長」を心配される方は、一度担任の先生を通じて、保健室までご連絡ください。

