ほけんだより 9月

令和４年９月１４日
ほけんだより No.7
桐生市立西小学校

長かった夏休みが終わって２学期が始まり、発育測定をしました。結果は下の表のとおりです。発育測定のミニ保健指導では、**骨**（骨のつくりと働き・じょうぶな骨をつくるには？）**の話**をしました。骨をじょうぶにするために ①**カルシウム**と**リン**のバランスが大切なこと ②**はやね**をすること（成長ホルモン） ③外であそぶ（**日光**＋**運動**）の３つが大切であることを伝えました。

		身長（cm）			体重（kg）		
		４月	８月	のび	４月	８月	増減
1年	男子	117.9	120.9	3.0	21.7	22.9	1.2
	女子	117.8	120.4	2.6	21.8	22.6	0.8
2年	男子	123.7	126.4	2.7	25.0	26.3	1.3
	女子	123.9	126.4	2.5	24.8	25.9	1.1
3年	男子	129.5	131.4	1.9	30.0	31.6	1.6
	女子	128.0	130.6	2.6	27.1	28.6	1.5
4年	男子	133.7	135.5	1.8	30.2	30.3	0.1
	女子	134.5	137.3	2.8	31.3	33.3	2.0
5年	男子	139.1	142.2	3.1	33.7	35.7	1.5
	女子	141.3	145.2	3.9	35.2	37.4	2.2
6年	男子	146.4	149.7	3.3	41.5	43.3	1.8
	女子	148.7	151.6	2.9	43.8	45.6	1.8

＜保護者の方へ＞

本日、「成長の記録」を配布しましたので、今回測定した身長と体重を成長曲線に記入してみてください。お子さんの成長のペースや、平均と比べるとどの辺なのかが分かるので、参考にしてみてください。

成長の記録は、ご確認いただいたら８月の欄に保護者印かサインをしていただき

9月20日（火）までに、学級担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。

夏休み中、たくさんの人が病院受診をすませました！

夏休み前の時点で、まだ未受診だった児童には、治療勧告書を再配布しました。２学期、続々と治療完了の通知が保健室に届いています。歯科の未受診者は全校であと22名です。むし歯は、放っておいても自然には治りません。「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない…。」という場合は、早めの治療開始をお願いします。

メディアコントロール大作戦＆　歯みがきカレンダーの結果

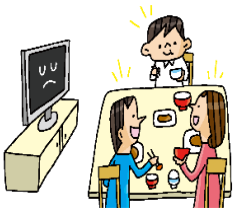
「夏休み　メディアコントロール大作戦！」成功した日数の平均を発表します！

年　組	とりさん コース (生活)	うさぎさん コース (メディア)
1　年	30 日	26 日
2　年	24 日	23 日
3　年	23 日	21 日
4　年	21 日	18 日
5　年	25 日	18 日
6　年	23 日	22 日
全　校	24 日	22 日

夏休みは３５日ありました。今年は、生活の約束とメディアの約束を各家庭で相談して決めて取組んでいただきました。

生活では、「9時にねて 7時におきる」「毎日手伝いをする」「歯みがきをする」「苦手なものも食べる」「しっかり勉強する」「トランポリンを 100回とぶ」など、たくさんの約束がありました。

メディアでは、「ご飯の時はテレビを消す」「ねる1時間前からは画面を見ない」「6時すぎはゲーム禁止」「動画は３つまで」「ゲームは 2時間以内」「ゲームは 30分まで」「1日5時間以上画面を見ない」など色々で、制限時間だけでも大きな違いがありました。夏休みは家庭にいる時間が長く、メディアの約束は難しかったようです。「難しい約束にやさしい約束」家庭によって違いがあったと思いますが、反省を 2学期に活かしていただければと思います。中には、「この紙があったので、生活とメディアの約束をなんとかがんばりました。」という感想もありました。厳しい約束を決めたのに生活もメディアもパーフェクトだったという素晴らしい人もいました。



「歯みがきカレンダー」歯みがきをした日数の平均を発表します！

歯みがきができないときは、ブクブクうがいだけでもしよう！

年　組	あさ ☺	ひる ☼	よる ★
1　年	28 日	14 日	34 日
2　年	26 日	10 日	33 日
3　年	26 日	11 日	34 日
4　年	21 日	10 日	31 日
5　年	25 日	15 日	33 日
6　年	27 日	14 日	34 日
全　校	26 日	13 日	33 日

生えたばかりの大人の歯は、とってもむし歯になりやすいんだ！

全体的に、昨年より取組めた日数が多かったです。寝る前の歯みがきの習慣はほとんどに人があるようです。でも、中には夜しか歯みがきをしないなんていう人もいました…。朝起きたときの口の中は、寝ている間に増えた細菌でいっぱいです。朝起きたら顔を洗うのと同じように、歯をみがく習慣を身につけましょう。

また、お昼の歯みがきは、習慣になっていなかったり、出かけていたりでできなかった人が多かったです。歯みがきができない場合は、食後にブクブクうがいをするだけでもできるといいですね。