

# ほけんだより 9月

令和2年9月10日  
ほけんだより No.8  
桐生市立西小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。睡眠が足りていなかったり、朝食を食べていなかったりすると、体調をくずしやすく、熱中症にもかかりやすくなります。また、集中力が低下しケガもしやすくなります。体調管理に気をつけて、元気にすごしましょう♪



|    |    | 身長 (cm) |       |     | 体重 (kg) |      |     |
|----|----|---------|-------|-----|---------|------|-----|
|    |    | 4月      | 8月    | のび  | 4月      | 8月   | 増減  |
| 1年 | 男子 | 117.5   | 120.1 | 2.6 | 22.6    | 24.1 | 1.5 |
|    | 女子 | 116.0   | 118.3 | 2.3 | 21.1    | 21.9 | 0.8 |
| 2年 | 男子 | 122.5   | 124.7 | 2.2 | 23.4    | 24.6 | 1.2 |
|    | 女子 | 121.5   | 124.1 | 2.6 | 24.0    | 25.4 | 1.4 |
| 3年 | 男子 | 128.6   | 130.3 | 1.7 | 27.7    | 29.3 | 1.6 |
|    | 女子 | 127.4   | 130.1 | 2.7 | 27.1    | 28.4 | 1.3 |
| 4年 | 男子 | 134.0   | 136.1 | 2.1 | 31.7    | 33.5 | 1.8 |
|    | 女子 | 135.2   | 138.2 | 3.0 | 33.2    | 35.1 | 1.9 |
| 5年 | 男子 | 138.8   | 141.3 | 2.5 | 34.0    | 36.3 | 2.3 |
|    | 女子 | 139.3   | 142.1 | 2.8 | 35.2    | 36.8 | 1.6 |
| 6年 | 男子 | 142.4   | 145.6 | 3.2 | 36.3    | 39.2 | 2.9 |
|    | 女子 | 149.0   | 151.5 | 2.5 | 39.9    | 42.2 | 2.3 |



## <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14日(月)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、たくさんの方が病院受診をすませました!

定期健康診断が終わり、治療が必要な人には、夏休み前に「受診のすすめ」を配布しました。おかげさまで、夏休みが明けてから、続々と治療完了の通知が保健室に届いています。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。






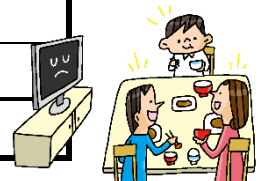


# アウトメディア大作戦 & 歯みがきカレンダーの結果

「夏休み アウトメディア大作戦！」成功した日数の平均を発表します！



| 年 組 | かめさん<br>コース<br> | とりさん<br>コース<br> | うさぎさん<br>コース<br> | アウトメディアは<br>合計何日成功したかな？ |
|-----|--|--|---|-------------------------|
| 1 年 | 11 日   | 9 日  | 2 日   | 18 日                    |
| 2 年 | 14 日   | 9 日  | 2 日   | 18 日                    |
| 3 年 | 10 日   | 10 日   | 2 日   | 18 日                    |
| 4 年 | 9 日  | 9 日  | 2 日   | 16 日                    |
| 5 年 | 11 日   | 9 日  | 1 日   | 18 日                    |
| 6 年 | 11 日   | 7 日  | 2 日   | 17 日                    |
| 全 校 | 11 日   | 9 日  | 2 日   | 17 日                    |



今年の夏休みは23日でした。今回は外出自粛の夏休みでしたが、どの学年も、例年通り夏休みの半分以上の日数、アウトメディアに成功していました。中には、夏休みの23日間、毎日どれかのコースに挑戦し、23日間毎日アウトメディアを成功させたという人もいました。素晴らしいですね！

「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<br>☺ | ひる<br>☀ | よる<br>★ |
|-----|---------|---------|---------|
| 1 年 | 18 日    | 9 日     | 22 日    |
| 2 年 | 17 日    | 8 日     | 22 日    |
| 3 年 | 18 日    | 9 日     | 22 日    |
| 4 年 | 16 日    | 7 日     | 21 日    |
| 5 年 | 19 日    | 8 日     | 22 日    |
| 6 年 | 17 日    | 10 日    | 22 日    |
| 全 校 | 17 日    | 8 日     | 22 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！



みんな、寝る前の歯みがきの習慣はあるようです。でも、中には夜しか歯みがきをしてい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。外出自粛で、家で過ごすことが多かったと思われる今年も、例年通り、お昼の歯みがきがあまりできていないという結果でした。「ご飯を食べたら歯みがき！」が習慣になるようにしましょう。歯みがきができないお出かけの時は、食後にブクブクうがいをするだけでも、よごれがおちるので、やってみてくださいね！

