

# ほけんだより 5月

2023.5.1 牧野小 保健室

児童のみなさん

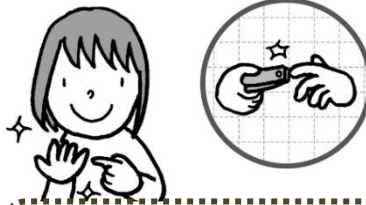
運動会の練習がはじまります!

水とう・ハンカチを忘れずに。 つめを切ろう。

くつのサイズを確認しよう。



お茶は、少し多めに  
持ってくると、安心だよ。



自分だけでなく、周りのお友  
だちも、けがをさせてしまいます。



つま先に、少し余ゆ  
うのあるくつにしましょう。  
くつ底は、すり減っ  
ていないか、硬すぎない  
か、確かめてください。

歯科健診結果、みんなの歯と歯肉は?

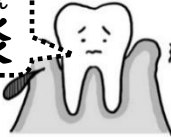
※特別支援学級は、各学年に含みます。

むし歯



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
乳歯にむし歯のある人	3	3	4	6	1	0
永久歯にむし歯(C)のある人	0	0	0	0	0	0

歯肉炎



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
やや歯肉(GO)のはれがある人	1	2	1	0	2	1
歯肉炎(G)のある人	0	2	1	1	1	3

歯垢



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
やや歯垢(食べかすのかたまり)がある人	0	0	3	1	2	5
歯垢がある人	0	2	2	2	2	4

歯みがきがしっかりできていないと、歯と歯ぐきの間に細菌がたまって、はれてきます。ひどくなると、くさい臭いがしたり、さわるだけで血が出たりします。学年が上がるにつれて食べかすが付いている人が増えています。歯医者さんで定期的に掃除してもらおうといいですね。

視力検査結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
両目が1.0以下の人	2	8	6	3	9	7



いろいろな検診で「治療のおすすめ」をもらった人は、早めに  
病院へ行きましょう。結果は、学校に提出しましょう!



## トイレをきれいに使うには・・・

一年生と、トイレの使い方を勉強しました。足の位置を考え、はみ出さないようにしましょう。流れたか確認してから出しましょう。



うんちは、体からのおたよりです。

すぐに流すのはもったいない!うんちで、体の様子を知ることができます。理想は、バナナのような形。カチカチ・コロコロうんちは、水分や野菜が不足しているかもしれません。逆にゆるいうんちは、冷たいものを食べて冷えたり、ストレスがかかったりしている場合もありますよ。



## どうして子どもは、お酒を飲んでダメなの?

どうして子どもは飲んじやいけないのか、教えてあげる!



発達段階にある脳の神経細胞への影響が大きい

アルコールを分解する能力が未熟→急性アルコール中毒をおこしやすい



アルコール依存症になりやすい

## 発育のバランスはとれていますか?



先月、身体測定結果と成長曲線推移グラフを配布しました。大きくなる時期には個人差があり、あまり神経質になる必要はありませんが、発育について注意する視点を紹介します。

### 身長：1年間の伸び、平均値との差

「1年間に4cm以下しか伸びない」「成長曲線が-2.5SDに近い」場合は、まれにホルモンや骨の発育がうまくいかずに成長が阻害されている場合があります。

### 体重：1年間の増え方(低学年)

二次性徴に入る前では、1年間の体重の増加は、平均3kgです。低学年のうちに体重があまり増えてしまうと肥満につながりますので、「年間3~4kgの増加」を目標にしましょう。

### 思春期早発症：体の早い変化

年齢不相応な早い時期に、思春期の体の変化が起こる疾患です。

(目安)男子：9歳未満で精巣・陰茎の明らかな発育。10歳未満での陰毛発生。

11歳未満でのひげ・腋毛の発生。声変わり。

女子：7歳6か月未満での乳房の発達。8歳未満での陰毛・腋毛の発生。

