


すこやか

～ほけんだより～

第3号
令和3年6月1日発行
北区立桐ヶ丘郷小学校
校長 久慈 良智

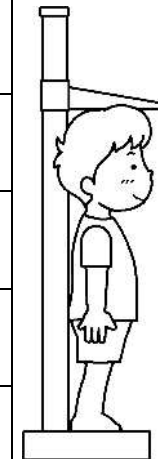
少しずつ暑くなってきましたね。6月は夏の暑さに耐えられる体づくりの準備期間でもあります。この時期の過ごし方で、夏の暑い時期、体温があがりにくくなったり、水分補給で回復しやすくなったりするようです。暑さになれるのには、適度に汗をかくことが大切です。

< 6月の保健行事 >

行事	日にち	ねがお願い
歯科検診 	10日(木)	朝しっかりと歯みがきをして登校しましょう。

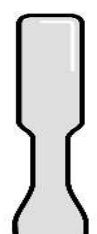
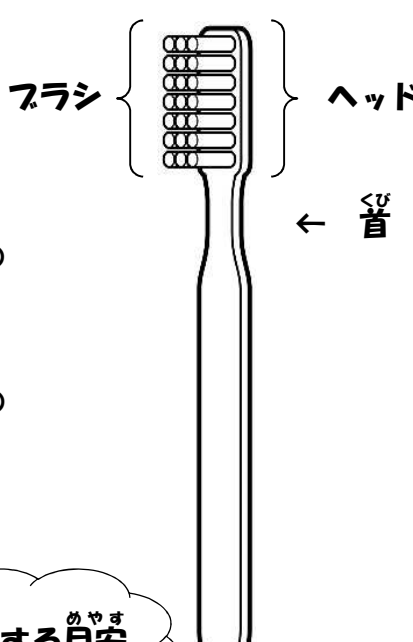
●●● 発育測定の結果 ●●● きりさと小の平均(4月測定)

	しんちょう cm		たいじゆう kg	
	おとこ 男	おんな 女	おとこ 男	おんな 女
1年生	117.9	116.3	23.0	21.4
2年生	123.8	121.9	25.1	23.5
3年生	129.1	129.4	29.0	27.5
4年生	134.2	133.2	30.5	28.8
5年生	138.9	141.4	33.1	36.6
6年生	146.2	146.3	42.8	39.9



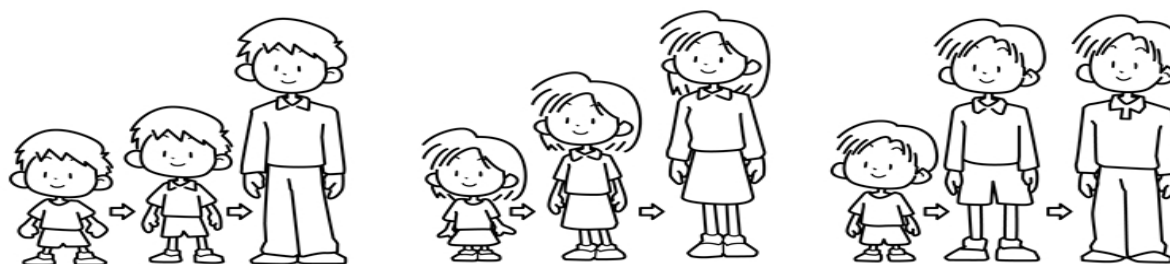
●●● よい歯ブラシのえらび方 ●●●

- ① ヘッドの長さ 親指のはば
- ② ブラシ たてに3列
- ③ 毛先
 - ・ 平らなもの
 - ・ 長い毛が出ていないもの
 - ・ 毛のかたさは「ふつう」
- ④ 歯ブラシの形 首が細くまっすぐなもの
- ⑤ 歯ブラシの古さ 後ろから見て、毛がはみでていないもの



歯ブラシを交換する目安
1か月

●●● 成長は人それぞれ ●●●



成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのいい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

●●● 保護者のかたへ～お子様のナプキンに困っていませんか～ ●●●

北区ではコロナ禍において様々なご事情で生理用品を購入できない女性を支援するために、区の施設で防災備蓄用の生理用品が配布されました。今回、これを受けて学校にも北区からナプキンが配布されました。お子様のナプキンにお困りの場合は保健室までご連絡ください。一人あたり数枚になりますが、お子様に差し上げます。

