



先週は台風が通過したり、梅雨らしい天気が続く中で、むし暑かったりはだ寒かったりと気温の変化が大きな1週間でした。こんな陽気の時は、体調をくずしやすくなります。また、今週は4・5年生が七沢自然教室、6年生が鎌倉校外学習が予定されています。校外での学習が多くなっていますので、お子さんの体調管理に気をつけていただければと思います。

### ○ 歯の保健指導について

先々週は、上依知小の「歯の衛生週間」でした。各クラスで歯・口腔内の健康について勉強しました。また、保健委員が作った「はみがきカレンダー」を活用して、給食後の歯みがきに全校で取り組みました。高学年になると、給食後の歯みがきをしない児童が多くなりますが、給食後の歯みがきが習慣になるように、給食セットと一緒に歯ブラシを持たせてください。

◎各学年、歯について勉強した内容は・・・

- 1年：6才きゆう歯（第一大臼歯）の特徴や、磨き方を知ろう。  
\*「6才臼歯がはえていますか」へのご協力ありがとうございました。
- 2年：前歯が永久歯に生えかわる時期なので、その磨き方を知ろう。
- 3年：永久歯へ生えかわる時期なので、自分の歯並びにあったみがき方を知ろう。
- 4年：かむことは、体の健康にとって大切であることを知り、しっかりかむ習慣を身につけよう。（栄養士の依田先生からもお話を聞きました。）
- 5年：歯肉炎の原因や予防法を知り、歯肉の健康に気をつけた磨き方を身につけよう。
- 6年：6年間で学んだ歯の健康についての知識を生活にいかそう。自分の歯並びにあったみがき方を工夫し、身につけよう。



### ○ おねがい

給食前の手洗い、体育や遊び・トイレの後の手洗いは、感染症や食中毒の予防のために、とても大切な習慣です。ところが、ハンカチやタオルを持ってきているお子さんがとても少なく、手洗いをしても洋服でふいたりしているのが現状です。ぜひ、ハンカチやタオルを毎日持たせてください。また、ティッシュは鼻水・鼻血が出たときやけがの応急処置に使えますので、ハンカチとあわせて毎日持たせてください。

それから、登下校時・休み時間に校庭で遊ぶときの熱中症対策になりますので、天気の良い日は帽子をかぶらせてください。

### ○ 食中毒を予防しましょう

これからの時期、細菌やウイルスなどによる食中毒が起こりやすくなります。安心・安全な食生活を送るためにも、食中毒予防を心がけましょう。

- ①調理・食事前は石けんで手を洗いましょう。食材・食器・調理用具もきれいに洗いましょう。
- ②調理後は早めに食べましょう。すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。
- ③食品には十分に火を通しましょう。（75℃で1分以上が目安です。）



### ○ 定期健康診断が終わりました

4月から続いていました定期健康診断が終了しました。書類や検査物の提出等ご協力ありがとうございました。

尿・ぎょう虫・心臓の各検査は受けた人全員、それ以外の検査・検診は、病気や異常の疑いがあったときに「お知らせ」をお渡ししました。また、健康手帳でも結果をご確認いただけたと思います。（ご覧になった健康手帳は、早めに担任へ提出してください。健康手帳は6年間使いますので、紛失等ご注意ください。）

病気や異常の疑いがあった場合には、早めに専門の医療機関を受診されますようお勧めいたします。なお、結果や医療機関の受診についてご不明な点は、担任または養護教諭（保健室 川上）までご連絡ください。



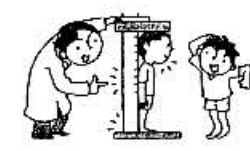
### 平成24年度 定期健康診断結果

#### 1. 身体測定（身長・体重・座高）平均値

学年	性別	男子			女子		
		身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
1年	本校	117.1	21.7	64.6	115.1	20.5	64.1
	全国	116.6	21.3	64.9	115.6	20.8	64.4
2年	本校	121.9	23.3	66.5	121.8	23.5	66.8
	全国	122.6	24.0	67.7	121.6	23.4	67.2
3年	本校	132.9	30.9	71.8	126.4	24.5	68.9
	全国	128.2	27.0	70.2	127.4	26.4	69.9
4年	本校	136.2	34.5	73.8	133.2	29.0	71.9
	全国	133.5	30.3	72.6	133.5	29.8	72.7
5年	本校	139.0	35.5	75.2	140.7	32.2	75.3
	全国	138.8	33.8	74.9	140.2	34.0	75.9
6年	本校	145.9	37.7	77.3	142.9	34.8	76.7
	全国	145.0	38.0	77.6	146.7	38.8	79.2

#### 2. 視力検査 単位：%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校	全国
1.0以上	91.5	86.9	76.9	89.2	77.1	70.5	81.1	70.1
0.9~0.7	6.4	8.2	11.5	5.4	10.0	8.2	8.5	10.6
0.6~0.3	2.1	4.9	9.6	5.4	4.3	16.4	7.3	11.3
0.3未満	0	0	1.9	0	8.6	4.9	3.1	8.0



#### 3. 歯科検診 単位：%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校	全国
むし歯なし	40.4	21.3	21.2	21.6	32.9	27.9	27.8	42.7
むし歯処置完了	21.3	36.1	38.5	62.2	35.7	45.9	39.0	28.7
未処置歯あり	38.3	42.6	40.3	16.2	31.4	26.2	33.2	28.6



\* 全国平均は、平成23年度の統計結果です。

