

# ほけんだより 7月

令和6年度7月

早いもので、もう7月。七小の子どもたちは暑い日でも、上手に外遊びをしています。2年生の育てているピーマンも、太陽の光をたくさん浴びて立派な実をつけています。太陽の光を浴びることは、人の体にも二ついいことがあります。



- ①ビタミンDが生成されて、丈夫な歯や骨を作り、視力の低下を抑える。
  - ②幸せホルモン「セロトニン」が分泌されて不安をやわらげ、睡眠の質をよくする。
- 熱中症や日焼け対策をしながら、太陽の恵みを有効に活用しましょう。

## ●○発育のバランスはとれていますか？○●

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	116.7	123.2	128.3	134.6	140.1	149.2
	女子	116.1	121.6	127.8	134.2	139.7	148.3
体重	男子	22.4	24.4	26.7	30.9	37.3	43.6
	女子	21.4	23.7	26.4	30.9	33.7	41.0

### 身長：一年間の伸び、平均値との差

「一年間に4cm以下しか伸びない」「平均身長よりかなり低い」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。専門医に検査し、治療を行うことで改善されるケースもありますので、ご心配な場合はまずかかりつけの小児科医にご相談ください。

### 体重：一年間の増え方（低学年）

二次性徴に入る前では、一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」におさえましょう。成長に必要な食事を減らすのではなく、食事の内容やおやつを見直し、外遊びやお手伝いなどで体をまめに動かすなど生活習慣を変えていきましょう。

## ●○歯みがきチェックご協力ありがとうございました○●

○右と左で赤さがちがう人も・・・



「右側だけ赤い」など左右でみがき残しに差が出ている人が多くいました。理由は・利き手だけだとみがきにくい。  
・テレビを見ながら…など「ながらみがき」をしている。などが考えられます。

→右上～左上とみがく順番を決める。鏡を見て歯みがきだけに集中する。

○仕上げみがきは何年まで？

3・4年生は「混合歯列期」と言って、乳歯から永久歯へ生え変わる時期です。ぐらついている歯や抜けた歯など、みがきにくい部分が多いのがこの時期の特徴です。中学年になると、自分でできるが増えますが、まだ未熟な面もあり仕上げみがきが有効です。

→仕上げみがきは永久歯が生えそろうまでが望ましいです。

○歯と口の健康標語の参加ありがとうございました。

今年は3～6年で募集しましたが、たくさんの方が参加してくれました。どれもすばらしい作品でしたが、特に優秀な10人の作品を保健室前に掲示しています。学年代表を1名選び、埼玉県歯と口の健康標語コンクールに出品しました。ぜひご覧ください。



○歯科健診結果速報！！

今年度は、昨年度よりもむし歯・歯垢「プラーク」と診断された人が少なかったように思います。一方で、毎年同じ場所を「むし歯」と指摘されている児童もいます。むし歯は歯医者で治さないと確実に悪化していきます。今年も「治療のお知らせ」をもらった人は夏休み中に治しましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯	14	16	8	17	15	13	84
歯垢 プラーク	1	5	10	19	13	8	56