

ほけんざあり 6月

令和6年6月3日(月)
港区立高輪台小学校

もうすぐ梅雨の季節になります。ジメジメ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれなくて体調を崩す人も増えてきます。睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

今週は運動会があります。いつも以上に体調に気を付けて生活するようにしましょう。



乳歯(子どもの歯)の数で

す。前歯が上下6本ずつ、奥歯は上下左右に2本ずつで全部で20本あります。生まれて6カ月ぐらいいから生え始め、3歳ごろまでに生えそろいます。



「歯」のこと
数字で考えてみよう



「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の1つです。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることがわかっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。



永久歯(大人の歯)の数です。前歯の数は乳歯と同じですが、奥歯は上下左右で5本ずつになるので、全部生えると32本になります。乳歯より12本も多くなるのです。永久歯は6歳ごろから生え始めて、12歳ぐらいいまでは生えそろいます。一番奥の歯(第三大臼歯)は15~18歳で生えてくることもあり「親知らず」と呼ばれています。(生えない人もいます)。

【切歯】
前から見ると平らで、横から見るととがっています。

いろいろな歯

【犬歯】
前からみても横からも見てもとがっています。

【小白歯】
うすのような形で、真ん中が少しへこんでいます。

【大臼歯】
小白歯より大きく、食べ物をすりつぶします。



食事の時、食べ物をかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養を十分に吸収できるし、食べ物のおいしさを十分に味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんでたべましょう。

いちぶ 一部ですが...

ていきけんこうしんだん 定期健康診断のまとめです

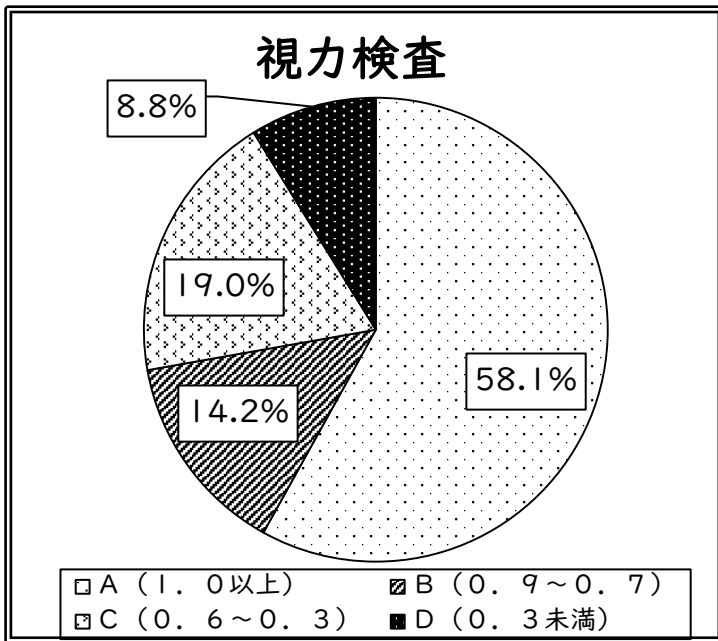
あくまでも平均です。みんな少しずつ
大きくなっていました。みんな違ってみんないいんです。

けいそく しんちょう たいじゅう センチメートル キログラム

●計測(身長・体重) (cm, kg)

	おとこ 男		おんな 女	
	しんちょう 身長	たいじゅう 体重	しんちょう 身長	たいじゅう 体重
1年生	118.1	22.0	116.8	21.1
2年生	124.2	24.6	121.6	22.9
3年生	130.6	29.0	129.3	27.5
4年生	134.6	30.9	134.2	30.2
5年生	140.0	35.0	142.2	33.8
6年生	149.5	41.2	147.8	39.2

●しりょく 視力



視力が悪いと様々なところで不便になり体の不調につながることもあります。本やノートに目を近づけないようにする、鉛筆は濃いものを使う、明るい部屋で本を読む、テレビやゲームは時間を決める、など目に優しい生活をしましょう。視力が落ちてきてしまった人は、眼科に行きお医者さんの指示のもと治療やメガネなどでコントロールをすると不便や不調がよくなることもあります。

※内科・眼科・耳鼻科検診を欠席した人は、検診が確認できるまでプールに入ることはできません。それぞれの科の学校での最終検診終了後、「健康診断の受診のお願い」をお渡ししています。早めに受診しましょう。

6月はこんな月です

梅雨に入る時季です。気温が高くなりはじめ、湿度が高くなるため、食中毒も増え始めます。



プールが始まります。爪は短く切っているか、皮膚や耳や鼻、眼の病気はないかなど、チェックしましょう!



熱中症が増えます。帽子をかぶる、水筒を持つ、日陰で休むなど熱中症対策を始めましょう!



1年のうちで昼の時間が一番長い「夏至」があります。長い昼間の時間をどう過ごすか考えてみましょう!

