

ほけんだより 6月

令和7年6月3日
港区立高輪台小学校

もうすぐ梅雨の季節になります。じめじめと蒸し暑くなったり、肌寒い日があったり、真夏のような日差しが照りつける日もあったりします。天気や気温の変化や疲れて体調を崩す人が増えるのがこの時期です。睡眠、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

ほけんだよりと一緒に歯みがきカレンダーを配ります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。1日2回以上隅々までしっかりみがくようにしましょう。

一部ですが定期健康診断のまとめです

●計測

センチメートル キログラム
(c m 、 kg)

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年生	117.8	116.6	21.4	21.0
2年生	124.4	123.0	24.9	24.3
3年生	129.8	127.4	27.8	26.0
4年生	136.2	136.0	33.4	31.8
5年生	140.0	141.5	34.6	34.5
6年生	146.6	149.0	40.0	39.8

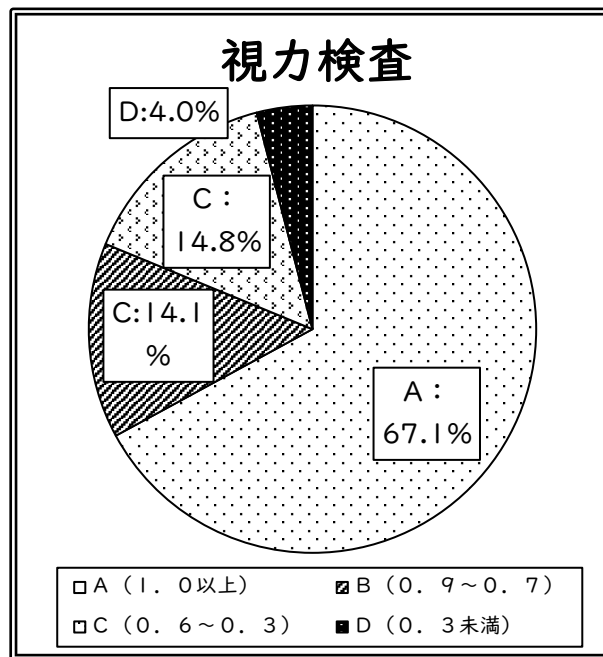
視力が昨年度に比べると、A(1.0以上)の人が15%以上増えており、目が悪い人もしっかりと矯正されている様子が見えきました。悪いと様々なところで不便になり体の不調につながることもあります。本やノートに目を近づけないようにする、鉛筆は濃いものを使う、明るい部屋で本を読む、テレビやゲームは時間を決める、など目に優しい生活をしましょう。視力が落ちてきてしまった人は、眼科に行きお医者さんの指示のもと治療やメガネなどでコントロールをしないと不便や不調がよくなることもあります。

※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いけません。

学校での検診終了後、「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。

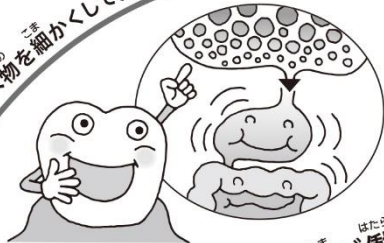
※耳鼻科・眼科検診で疾病異常が見つかった人は水泳指導が始まる前までに受診しましょう。

ここに載せてある数字は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のです。

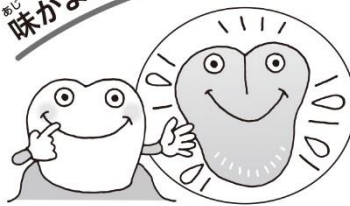


クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



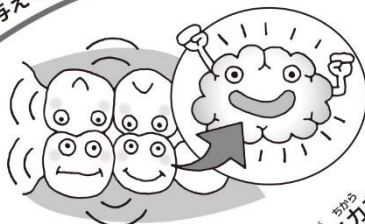
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



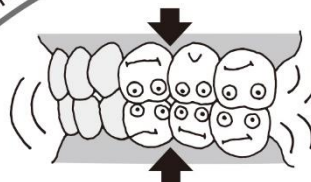
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



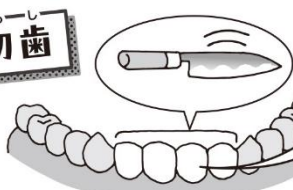
体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



これ全部!

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



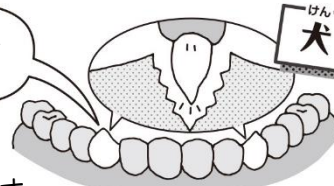
食べ物をかみ切るのが得意だよ

前の方にある平べったい形の歯です

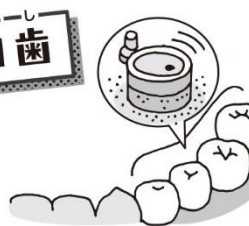
食べ物を切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

犬歯



臼歯



食べ物をすりつぶすのが得意だよ

奥の方にある歯で、噛み合う部分が広がっています

※ごはんを食べる時、あまり噛まずに飲み込んだりしていませんか?それぞれの歯の役割を使えているか食事時、意識してみましょう。

お歯黒の女性医者は知らず



昔の日本では歯が黒く染まる、お歯黒という風習がありました。お歯黒にはむし歯予防の効果がありました。その理由は二つ。一つ目はお歯黒成分です。お歯黒には、歯を丈夫にする鉄分や歯と歯ぐきを強くするタンニンなどの成分が含まれていました。二つ目は、丁寧な歯みがきです。お歯黒は一度ぬって終わりではなく、毎日ぬる必要がありました。しかもしっかり黒くするためには、歯をツルツルにきれいな状態にする必要があったのです。現代ではお歯黒はなかなかできませんが、丁寧な歯みがきはみなさんにもできます。隅々まできれいにし、むし歯を防ぎましょう。