

2月のほけんだより

令和5年2月3日
横浜市立恩田小学校
校長 寶來 生志子
保健室 加藤 左也

冬休みが明けて、1か月が経ちました。1月中は、歯と口の健康チェックや身体測定などで、ご協力いただきありがとうございました。遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

横浜市の複数の小学校でインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が始まっています。現在も様々なご配慮をいただいているところですが、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。

恩田小学校では、学校薬剤師の岡部先生に、毎月学校環境衛生を点検していただいています。薬剤師の岡部先生からこの冬場に気を付けてほしい点についてアドバイスをいただきました。

学校薬剤師 岡部先生より一言



冬場になってきて、空気が乾燥している日が多くなってきましたね。感染症対策などで手洗いをする日が増えていると思いますが、空気が乾燥していると、手がカサカサになってしまう原因にもなります。そこで、手のカサカサを防ぐポイントとして、手洗いをした後に、ハンカチやタオルでしっかりと水分を拭いてあげましょう。それだけでも、カサカサ防止になりますよ！ぜひ試してください。

～ 1月の身体測定の結果 ～

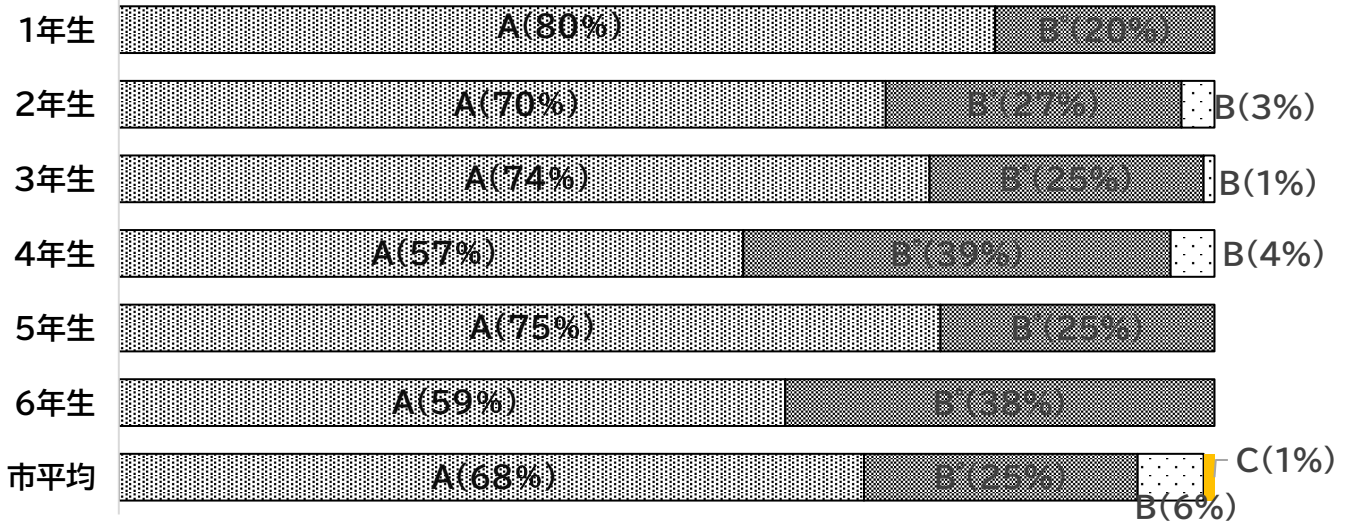
【身体測定】	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	121.2	23.0	120.2	23.0
2年生	125.3	25.1	125.8	25.7
3年生	132.1	29.5	130.4	27.6
4年生	138.3	34.7	138.7	33.8
5年生	144.5	37.0	144.0	37.1
6年生	150.0	42.0	150.7	41.3

❖ 計測日以外でも、視力検査や身体測定は保健室で行うことができます。今回視力検査は行いませんでしたが、見えづらさがあるなど、視力が気になるときは、保健室までご相談ください。

❖ 成長には個人差がありますので、平均はあくまでも参考程度に見てください。前回の測定時と比べてどのように変わっているかを見ていただくと良いと思います。お子さんの成長に関して、気になることがありましたらいつでもご相談ください。

は くち けんこう けっかはっぴょう 歯と口の健康チェックの結果発表！

A…よくみがけている B° …少しみがきのこしがある B…みがきのこしがある C…かなりみがきのこしがある



歯科衛生士さんより 学年別アドバイス！



✿ 1・2年生へ

丁寧にみがけていて、きれいな歯が多くみられました。歯石がついている人が多いので、意識してよく噛むようにすると歯石が付きづらくなります。これからも今の歯みがきを続けてください！

✿ 3・4年生へ

3年生は、丁寧にみがけていて、きれいな歯が多くみられました。これからも今の歯みがきを続けましょう！4年生は、大人の歯に入れ替わってきて、歯みがきがしづらくなる学年です。みがけていなかったところを丁寧にみがくように心がけましょう！

✿ 5・6年生へ

5年生は、今日の歯みがきはきれいでした。今日の歯みがきを日常にしていってください。
6年生は、みがけていなかったところを意識してみがくようにしましょう。また、夜だけではなく、朝もみがくことができるように生活リズムを見直しましょう。

保護者様へ

歯科巡回指導のねらいは、A～C の評価にこだわるのではなく、自分の磨き方の癖に気付いて、きれいな歯を保つ感覚を学童期からもつことができるようにするためです。一生に渡る健康管理への第一歩として、引き続き、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



もう2月になってしまいましたが、みなさんは新年の目標を立てましたか？ 私の今年の目標は、「早起き」です！あれ？「昨年と同じじゃない？」と気づいた方いますか？ 昨年は夏休み明けから、断念してしまったので、2回目のチャレンジです(笑) みなさんの今年の目標も保健室に来たらぜひ教えてください！