

7がつ 7月けんだより

令和6年6月28日

さいたま市立

辻小学校

No.4

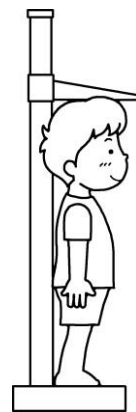
あつ ひ つづ あせ き も わる からだ しよくよく ねむ
 暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし体はだるいし、食欲もなくてなかなか眠
 れない…ということはありませんか。そのままにしていると生活習慣が乱れて
 なつばて じょうず え あ こん つか はや お あさ
 夏バテになってしまいます。上手にエアコンを使う、早く起きる、朝ごはんを
 た せいかつ ととの あつ なつ の
 食べるなど、できることから生活を整え、暑い夏を乗りきりましょう。

がっきはついくそくてい けっか 1学期発育測定の結果

つじしょう へいきんち
~辻小の平均値~



学年	性別	身長 (c m)	体重 (k g)
1年生	男子	117.4	21.7
	女子	117.4	21.7
2年生	男子	121.7	23.4
	女子	121.8	23.5
3年生	男子	128.7	28.0
	女子	127.8	26.4
4年生	男子	134.8	33.0
	女子	134.2	30.2
5年生	男子	139.6	34.8
	女子	141.5	33.9
6年生	男子	148.5	43.4
	女子	146.6	39.3



保護者の方へ

*ここにあげた数値は平均値です。成長には個人差があります。一人ひとり自分のペースで大きくなっていきます。

小学生の場合、身長は1年間に約4~5cm伸びます。身長がなかなか伸びない、急に伸びなくなった、年齢より早く胸が大きくなってきた、肥満が気になる…など心配なことがありましたら、いつでも保健室へご相談ください。

7月のほけんもくひょう

なつ げんき

夏を元気にすごそう



歯科保健指導を行いました

6月に各クラスで1時間「歯科保健指導」を行いました。1年生は養護教諭が T T で授業を行い、「8020歯の健康教室」を行いました。むし歯の原因となるプラークが動く動画を見て、驚く児童達。給食後の歯みがきを頑張る姿が見られました。ご家庭でも、歯の染め出しにご協力いただきありがとうございます。

《学年毎の指導内容》（むし歯の原因と予防の大切さは全学年共通）

2年生：前歯の外側をきれいに（歯みがきの基本、毛先の使い方）

3年生：前歯の内側

4年生：小臼歯がきれいにみがける

5年生：犬歯、第一、第二大臼歯まできれいにみがける/歯肉炎予防

6年生：すべての歯をきれいにみがける/歯みがきで歯肉炎予防

～1年生の感想より抜粋～

- ・おうさまのはを、きれいにみがきたい
- ・はみがきをしないと、むしばになる。はみがきががんばりたい。
- ・はのおうさまは「つつこみみがき」でみがく



熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



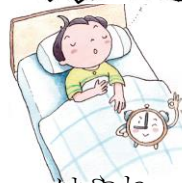
経口補水液などで
水分補給



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



熱中症を予防しよう!



はやね



あさごはん



こまめにのむ



えんぶん（しお）



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。



ぼうし



きゅうけい