

えが お 6号

H29年9月

1学期末のフッ化物洗口の希望調査について、ご提出ありがとうございました。次の日程で実施して

いきます。埼玉県と県歯科医師会より冊子をいただきましたので、ご家庭でもお読みいただき、子どもた

ちにお伝えください。12日(火)、19日(火)水でうがいの練習をし、26日(火)より、週1回フ

ッ化物洗口をはじめます。



成長には「個人差があります。」～身長体重測定の平均値～

私たちの体は、年齢とともに変化します。その中で、小学生から高校生くらいの間は身長が大きく

伸びる時期です。伸び始める時期や伸びる速さには、「個人差」があり、人によってちがいます。

周りの人とのちがいは気にせずに、毎日運動して、すいみんや食事をしっかりとって、自分のスピードで成長

していくことが大切です。ただ、夏の時期に毎年、身長伸びに比べて体重の増加が多い人は、将来生活

習慣病の心配があります。今から生活習慣を見直すことが大切です。

男子	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増加
1年	119.5	2.9	22.2	1.1
2年	126.0	3.0	25.2	1.5
3年	128.2	2.6	28.0	1.3
4年	138.3	2.4	34.7	2.0
5年	143.0	3.3	34.9	1.6
6年	147.0	2.2	36.8	2.0

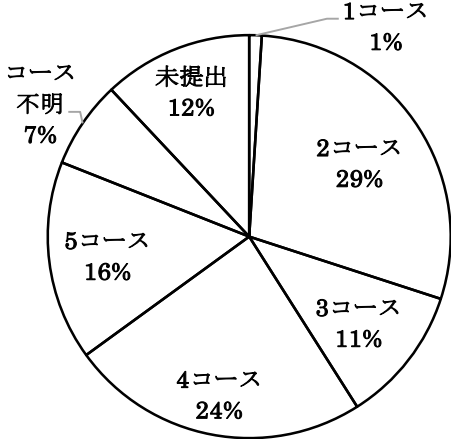
女子	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増加
1年	119.4	2.5	24.3	1.2
2年	123.0	2.0	24.3	1.2
3年	131.0	2.3	28.1	0.7
4年	137.4	2.9	31.6	1.4
5年	145.2	3.1	36.3	2.2
6年	145.6	2.1	39.2	1.5

なつやす しょくご
夏休み、食後の

は
歯みがきチャレンジ

のまとめ

目標設定コース別割合



コース選びは低学年では2コース、
高学年では4コースを選ぶ人がふえています。
学年が進むと、みがく回数もふえるようです。

☆提出率 89% ☆自己評価の平均 84点

☆毎日目標を達成できた人の割合 77%

☆歯みがきの目標設定 コース内容

- コース1 朝食後
- コース2 朝食後と夕食後
- コース3 夕食後
- コース4 3食後
- コース5 食後のうち1日1回以上5分間

目標設定は、昨年度よりも2コースが10%ふえて5コ

ースがへりました。自己評価できた人の平均は84点で昨年

の68点よりも「できた」という人の割合がふえました。

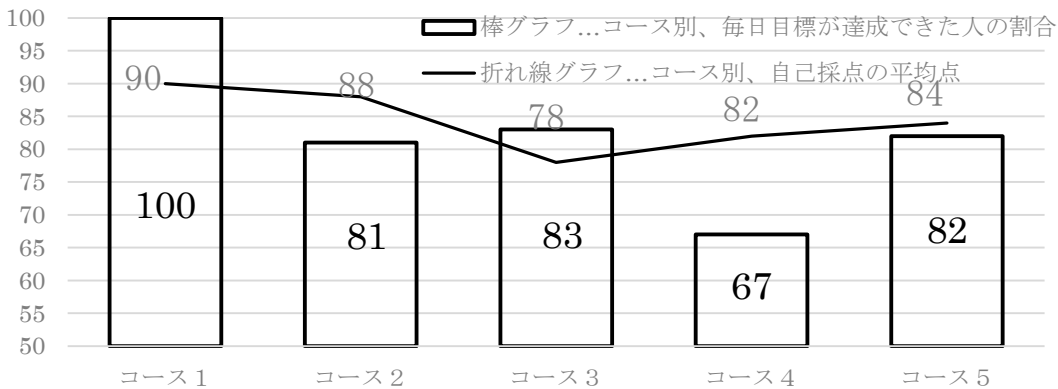
毎日目標が達成できた人は77%で、昨年よりも10%ふ

えました。上手な目標設定ができたようです。「次は、も

う一つレベルアップしてがんばりたい」と書いてくれた人

もいます。はみがきについて自信が持てるようになった人が

ふえたかもしれません。



は 歯みがきチャレンジを提出していない人がいます。あなたの歯と体と心の健康が心配です。な

にか、落ち着かない、心配なことがあったら、信頼できる、まわりのおとなに相談してください。保健室

でもききます。他にも、次の電話番号にかけると、お話を聞いてくれます。電話代はかかりません。

0120-078310 (さいたま市24時間子どもSOS窓口)

0120-997777 (チャイルドライン)

