

# えがお9号

H30年 1月

こんげつ ほけん もくひょう

## 今月の保健目標「冬を元気にすごそう」



この冬のインフルエンザ流行のピークは1月から2月と予想されています。本校では12月末に数名イ

ンフルエンザを発症し、1月も始業式から数名がインフルエンザで出席停止でした。今後とも、手あらい・

うがい・睡眠・栄養・運動等へのご配慮を引き続きよろしく願いいたします。元気な時は、休み時間や風

の子タイムなど、天気の良い日は校庭に出て、体を動かし体の中から温めましょう。



## ～1月の身長体重測定の平均値～



身長・体重測定の結果、今後の生活上、意識が必要と思われるお子さんに個別に発育グラフをお渡し

しました。9月の発育グラフを生活習慣の見直しに役立てたご家庭もあるので、改善傾向にあるお子さん

についても経過を確認していただく意味で、発育グラフを個別にお渡しします。なお、全員のグラフを作成

しておりますので見たい方は、保健室までお知らせください。

		H30年1月平均		9月からの成長(平均)	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	121.5	23.2	1.5	0.6
	女子	120.4	24.4	1.4	0.4
2年生	男子	128.1	26.0	2.1	0.8
	女子	124.8	24.9	1.7	0.7
3年生	男子	130.2	28.6	2.0	0.7
	女子	132.9	28.8	1.9	0.7
4年生	男子	139.0	35.1	0.7	0.4
	女子	139.5	32.6	2.1	1.0
5年生	男子	144.4	36.4	1.7	1.3
	女子	147.6	37.9	2.4	1.6
6年生	男子	149.8	38.9	1.6	2.1
	女子	150.2	40.6	1.6	1.4

# 冬休み 歯みがきトライ！ がんばりましたね。

行事や旅行の機会もあり、むずかしいトライだったご家庭もあったと思いますが、よくがんばりました。

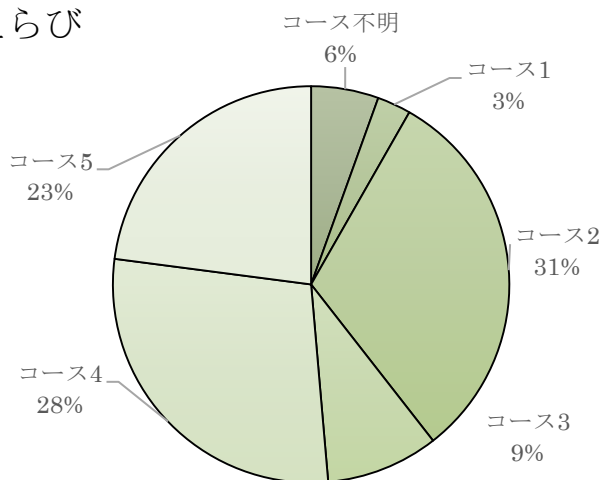
一人ひとり自分のコースや結果と比べて、次のトライの参考にしてください。カードでみると自分で選んだ

目標を達成しているようなのですが100点をつけていない人がいます。自信をもって100点つけてほし

いと思いをしました。

## 冬休み歯みがきトライ！

### コースえらび



☆提出率 93% (夏休み89%)

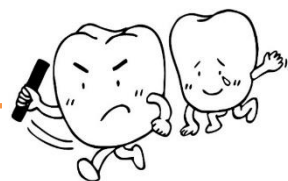
☆自己評価 全体の平均 86点 (夏休み84点)

☆毎日目標を達成できた人の割合 73% (夏休み77%)

☆歯みがきの目標 コース内容 (目標を達成した人の割合)

- コース1 朝食後 (83%)
- コース2 朝食後と夕食後 (77%)
- コース3 夕食後 (70%)
- コース4 三食後歯みがき (71%)

歯みがき回数が多い目標を選ぶ人が、ふえています。〈すばらしい!〉  
回数が達成できている人は、時間やみがき方のていねいさについてふりかえていました。〈すばらしい!〉  
人の一生で、歯の生え替わる小学生の今が一番むし歯を失う時期です。大切にしようと考えて、より難しいトライをしている様子がわかりました。「歯みがきしないと、なんだか口の中が気持ち悪いな」と感じられるようになると習慣になったといえます。今後も、ご家庭でも声掛け、見守りをお願いいたします。



## フッ素洗口を体験してみませんか？

実施日時：2月27日・28日 13:00～授業参観開始前  
場所：保健室

\*紙コップを用意します。



毎週火曜日は、給食の後にフッ素洗口を行っています。歯の質を高めてむし歯予防

「ちょっとまずいけど、がんばる！」とがんばっているみなさん、毎週のがんばりの積み重ねが、あなたの将来の健康づくりに役立っています。これからもはげましあって、がんばってね。