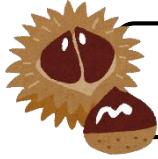


ほけんだより9が

南会津町立南郷小学校
保健室 第10号
平成28年9月16日



こんげつ ほけんもくひょう
《今月の保健目標》元気に運動し、丈夫な体をつくろう



8月31日～9月5日に^{はついくそくてい}発育測定を実施しました。みんなはどのくらい^{せいちよう}成長しているかな？

はついくそくてい けっか 発育測定の結果 年

	しんちょう 身長	たいじゅう 体重	ひまんど 肥満度
4月	cm	kg	%
9月	cm	kg	%



1学期の^{がっき}身体測定の結果はどうでしたか？
成長のスピードは人それぞれです。
食事・運動・早寝・早起きに気を付け、
身長・体重のバランスがとれた健康な
体づくりを心がけましょう！

ひまんど みかた 〈肥満度の見方〉

やせている（-20%以上-10%未満）
標準（-10%以上 20%未満）
軽度肥満（20%以上 30%未満）
中等度肥満（30%以上 50%未満）
高度肥満（50%以上）

と かた ～おやつとジュースの取り方について～



あまい物の食べ過ぎや、お菓子のだらだら食べは、

ひまん ば しにくえん げんいん
肥満、むし歯、歯肉炎の原因となります！

おやつとジュースは、

じかん りょう ばしょ
時間、量、場所 を決めて、

食べるようにしましょう。

＊ ＊ ＊ 9/8 **よい歯の教室がありました** ＊ ＊ ＊

歯みがきの仕方、健康な歯の大切さについて歯科衛生士の星文先生から詳しく教えていただきました。ちゃんと歯みがきしているつもりでも、染め出しの実習では、みがき残しがあることがわかりましたね。健康な歯を守るためにも、1本1本ていねいな歯みがきをこころがけましょう！

＼＼目指せ！むし歯0パーフェクト！／／

パーフェクトまで、あと3人！



10月4日に 第2回 歯科検診があります。

よい歯の教室で習ったことを思い出しながら、毎日の歯みがきに取り組むようにしましょう！！

りくじょうれんしゅう ＊ 陸上練習がはじまりました ＊

校庭では5・6年生が一生けんめい走る姿が見られるようになりました。

毎日のがんばりで疲労がたまり、ケガや、足を痛めて保健室にくる人が多くなっています。

運動前の準備運動、運動後の整理運動をしっかりするようにして、ケガを防ぎましょう。



きりーとーりー

ほけんだよりにのせてほしいことや、知りたいことがあれば記入してください。