


# げんき いっぱい

R5.5.1(月)  
鴻巣東小学校 ほけんだよりNo.3

みどり 緑いろはの季節となりました。外をさんぽすると、このほりに出会えるかもしれせんね。  
あさってからは連休となります。5日間のお休みでリフレッシュして、8日からまた元気に登校  
しましょ。 

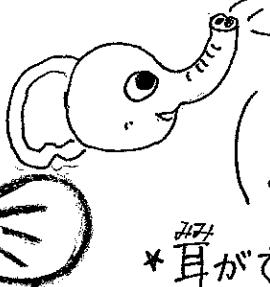


## 5/11(木) 耳鼻科検診 (若山先生)

じびが けんしん わかやせんせい  
耳鼻科検診 (若山先生)

- ・1・3・5年生...鼻・耳・のど
- ・2・4・6年生...鼻

\*耳がでるよう  
におく(1・3・5年)

\*鼻をかんでおく

## 歯科健診がおわりました!




\*はいしゃさんへいきましょ (セロクのマーカー)

66人 むしばや検査が必要な歯などが  
あるみなさんです。早めにいきましょ。

\*きをつけましょ 51人  
はみがきや食生活にきをつけてください。  
気になるときは、歯医者にみてもらうと安心です。

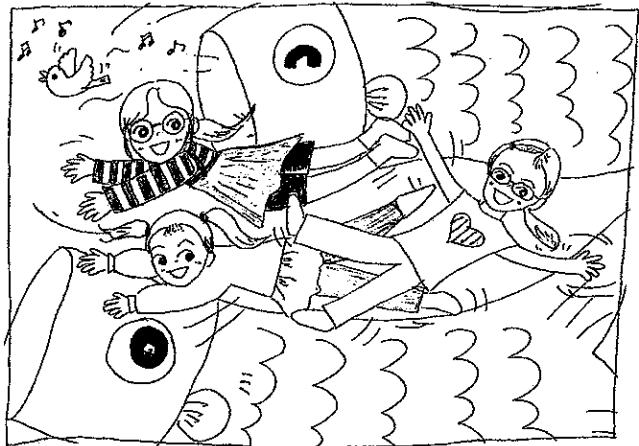
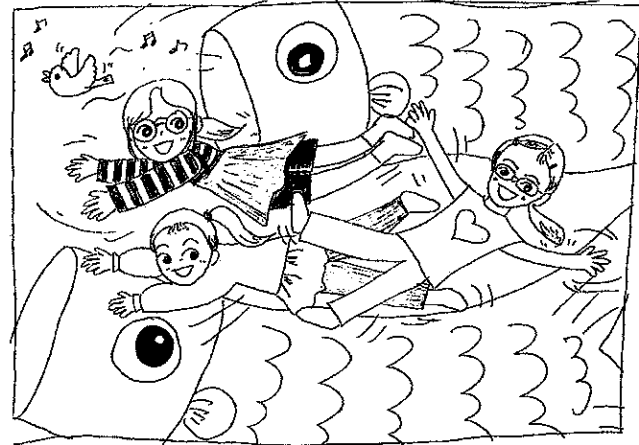
\*よい歯でした  
いまある歯に  
むしばやちりよした歯も  
なく、はならびやはみがきも  
OKのみなさんです。

\*歯垢にチェックがついた人が  
去年よりふえました。(はみがきを  
がんばりましょ。)

# おお 大きくなりました!

きょねん 去年にくらべて、おお 大きくなりましたね。  
 ひとひたり 顔がちがうようにからだ  
 おお 大きさもちがいます。ひと 人とくらべないで、  
 ぜんかい 以前の自分の数値を見てください。



ひついくそくていしつか かわねがみはばうんきん  
 发育測定結果 (学年男女別平均)

	身長	体重	
男 子	1年生	116.1	20.7
	2年生	123.1	23.2
	3年生	128.5	26.7
	4年生	134.2	31.4
	5年生	140.8	36.6
	6年生	147.1	39.3
女 子	身長	体重	
	1年生	116.3	21.0
	2年生	123.7	25.5
	3年生	129.0	28.0
	4年生	136.3	32.8
	5年生	141.6	34.9
6年生	146.7	40.1	

# おうちの方へ

～子どもの发育について注意する視点～

## \*身長：一年間の伸び、平均値との差

「一年間に4cm以下しか伸びない」「平均身長よりかなり低い」場合は、まれにホルモンや骨の发育がうまくいかずに成長が阻害されている場合があります。どんな原因があるのか専門医で検査し、治療を行うことで改善されるケースもありますので、ご心配な場合はまずかかりつけの小児科医にご相談ください。

その際、「母子手帳」や「健康の記録」などから身長や体重の記録をご用意されると参考になります。(「健康の記録」が必要な場合はコピーをお渡しします。)

## \*体重：一年間の増え方(低学年)

第二性徴に入る前では、一年間の体重の増加は平均3kgです。低学年のうちに体重があまり増えてしまうと肥満につながりますので、「年間3～4kgの増加」におさえましょう。考え方としては、成長に必要な食事量や回数を減らすのではなく、栄養バランスの取れた食事内容にする、おやつを見直す、また、外遊びやお手伝いなどで体をまめに動く機会を作る等、毎日の生活習慣を変えていくことが大切です。

## \*思春期早発症：体の早い変化

年齢不相応な早い時期に、思春期の体の変化が起こる疾患です。次の目安を参考に、ご心配な場合はまずかかりつけの小児科医にご相談ください。

- (目安) 男子：9歳未満での精巣・陰莖の明らかな发育、10歳未満での陰毛発生  
 11歳未満での腋毛やひげの発毛・声変わり  
 女子：7歳6カ月未満での乳房发育、8歳未満での陰毛・腋毛発生  
 10歳6カ月未満での初経

# まちがいさがし

(11にのまちがいをさがせ!!)

こんかい ねんせい  
 今回のモデルは3年生。  
 こいのぼりといっしょに空を  
 およんでいるすがたです。  
 るんとも 楽しくて、気持ちよさそう。

みなさんものんびり、ゆったり  
 する時間で気持ちをリフレッシュ  
 してくださいね♡

休み時間、子どもたちは元気よく外遊びをしている姿をよく見かけます。クラスの友だちや学年をこえて遊んでいて、けがをしても子がいるとお友だちや上の学年の子が優しく保健室まで連れてきてくれます。そのおかげは優しさを大切にしたいと思えました。

健康診断結果を順次お渡していきます。  
 受診が必要な方はよくお願いします。

