げんきいっぱい

R8.4.27(月)
鴻巣東いほけんだより
No.2

歯科健診がおわりました！

＊はいしゃさんへ行きましょう！ 84人

むしばや検査が必要な歯はならびが心配な人です。
早目に行きましょう！

＊気をつけましょう！ 33人

はみがきや食生活に気をつけましょう。かかりつけの歯医者さんにみてもらえると、いいですね。

＊よい歯でした！ 133人

今ある歯にむし歯やちりょうした歯もなくはならびやはみがきもOKの人です。すごいね！

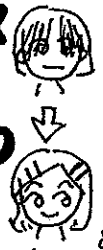
『1日3回しっかりみがこう!!

あしたは、眼科検診です！

4月28日(火)
13:20～
秋谷綾子先生

《じゅんびすること》

あさ、かおをしっかりあらってくる。



まえがみが目にかからないようにする。

《うけるときは》

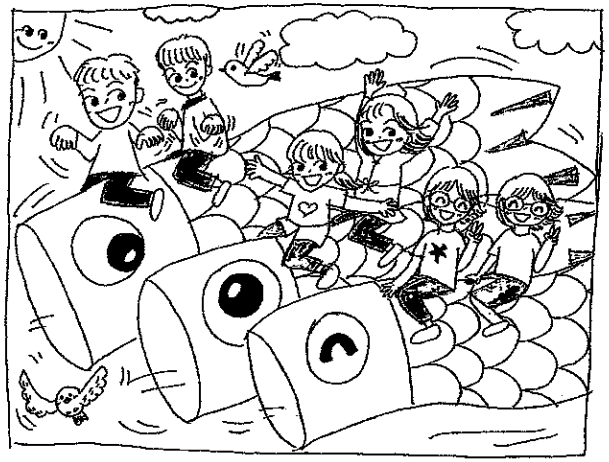
メガネをかけている人は、はずしてうける。

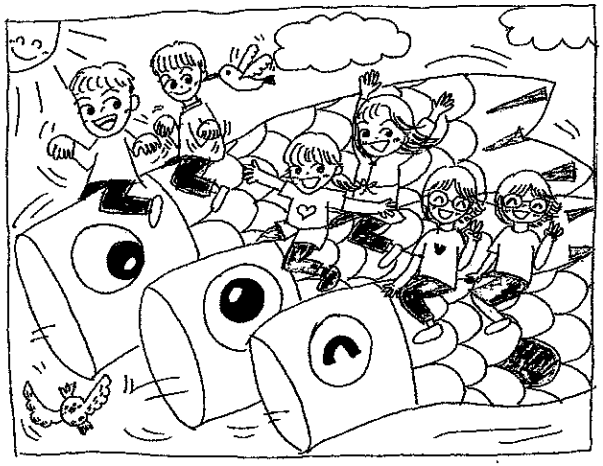
ライトを見る。

検診後に視力B以下の人へお手紙を出します。（ピンクいろ）

たのしい連休にしよう!!

からだも休めよう♡





まちがいさがし

（11このまちがいをさがせ!!）

左の2つの絵は、同じようですが、11このまちがいがあります。見つけてみましょう。

今年度もけやきっ子たちをモデルにして、丸岡先生が描いています。今回のモデルは、5年生です。

モデルをやってみたい人は、丸岡先生まで声をかけてください。

おうちの方へ

子どもの発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発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）

第二次性徴に入る前では、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

年令不相応な早い時期に、思春期の体の変化が起こることをいいます。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・陰茎の明らかな発育、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カ月未満での乳房発育、8歳未満での陰毛・腋毛発生
10歳6カ月未満での初経

「健康の記録」のご確認、ありがとうございました。成長は他人と比べるより、本人自身の発育に注目していくことが大切です。上の視点をお読みになり、何かありましたら、ご相談ください。

新緑の季節となりました。子どもたちが元気に活動する姿にこちらまで元気をもらって笑顔になります。疲れもたまるころです。早目の就寝を心がけ、睡眠と食事で元気をチャージできるようにしましょう。

いまから はじめよう！

暑熱順化

最近は気温が高い日が多くなってきました。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせることを、暑熱順化といいます。

Q.どんなことをするといいの？

A.

おにごっことか、体育をがんばろう!!
体を動かして、おふろでゆっくりがいいよ！