（第一子）

6月 ほけんだより

H２６年６月２日
高岡市立木津小学校
保健室

少しずつ気温も上がり、体の動かしやすい季節になってきました。校庭にも、汗をかいて元気に走り回る子供の姿が見られます。

しかし、まだまだ一日の気温差は激しく、昼は暑いくらいなのに、夜になると肌寒さを感じます。外へ出かける際には、羽織れるものを一つ持たせるなど、自分で温度調節ができるようご配慮をお願いします。

どれだけ大きくなったかな？

平成26年4月
身体測定結果平均値

	男子			女子		
	身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年生	116.1cm	21.0kg	65.0cm	115.1cm	20.5kg	64.8cm
2年生	125.0cm	25.5kg	69.2cm	119.8cm	21.8kg	66.8cm
3年生	129.9cm	28.9kg	71.5cm	128.7cm	26.5kg	71.0cm
4年生	134.0cm	28.4kg	72.3cm	133.6cm	28.4kg	72.3cm
5年生	139.1cm	33.9kg	74.8cm	140.8cm	32.9kg	76.6cm
6年生	144.6cm	37.0kg	77.4cm	147.2cm	37.9kg	79.6cm

身長・体重の増え方には個人差があります。今回の結果を参考に、各ご家庭で規則正しい生活を心がけ、健やかな成長を見守っていただきたいと思います。もし気になることがある場合には、担任や養護教諭にお気軽にご相談ください。

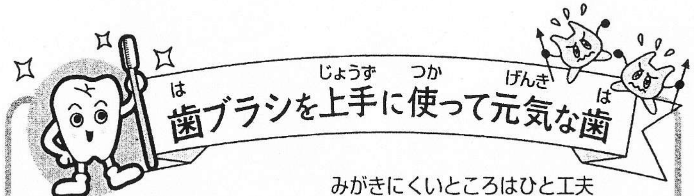
6月のピカピカ木津っ子カード

6月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

6月9日（月）～6月17日（火）

５月の運動会では、一人一人がしっかりと体調を整え、当日はだれも欠席することなく、全校児童２９２名が運動会に参加することができました。

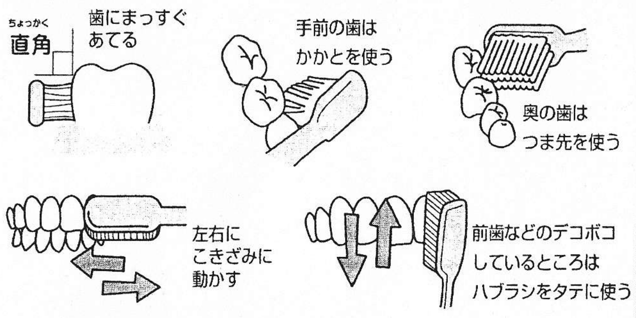
６月にはプール開きがあります。木津っ子カードでしっかりと体調を整えましょう。また、各検診で治療カードをもらった人は、治療をしっかり終えてからプール開きを迎えられるよう、早めの受診をよろしくお願いいたします。



歯ブラシを上手に使って元気な歯

（は　じょうず　つか　げんき　は）

みがきにくいところはひと工夫



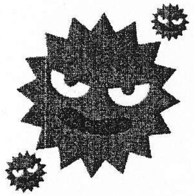
みがくときは、あまり力を入れないようにしよう！

６月４日は「むし歯の日」です。

この日を機会に、『みがいている』歯みがきから、『みがけている』歯みがきになるよう、日頃の歯みがきの仕方を見直してみましょう。

人によって歯の生え方や並び方も違っているので、それぞれが自分の歯に合ったみがき方をすることが大切です。

梅雨時の食中毒予防！



雨の日が多くなる季節。この時期に注意しなければいけないことは、食中毒です。食中毒の菌は、湿気が多く、暖かい場所が大好き。食品にくっついて、菌が体の中に入ると、下痢や嘔吐といった症状を引き起こします。

食中毒にならないよう、次のポイントを守って、しっかり予防することが必要です。