






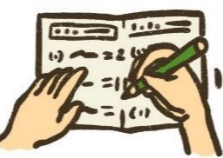


令和 4年 7月15日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

7・8月の健康目標 **夏を健康に過ごそう**

もうすぐ楽しみにしていた夏休みがはじまります。感染症も熱中症も両方に気をつけながら過ごして欲しいですが、そのためには規則正しい生活とこまめな水分補給が欠かせません。夏休みをめいっぱい楽しむために、合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」で暑さや病気に負けない体づくりを心がけましょう。9月にみなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

なつやす せいかつ
夏休みの生活 できたらチェックをしよう!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
適切な運動	メディアは時間を決めて	ケガや虫歯を治す	健康観察
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
お手伝い	歯みがき	規則正しい生活リズム	計画的に学習

なつやす は
夏休み 歯みがきカレンダー!

今年も夏休みの間、はみがきカレンダーを書きましょう。歯みがきカレンダーの裏面を参考にして、ていねいにみがきましょう。9月1日(木)に学校へ持ってきてください。

保護者の皆様へ

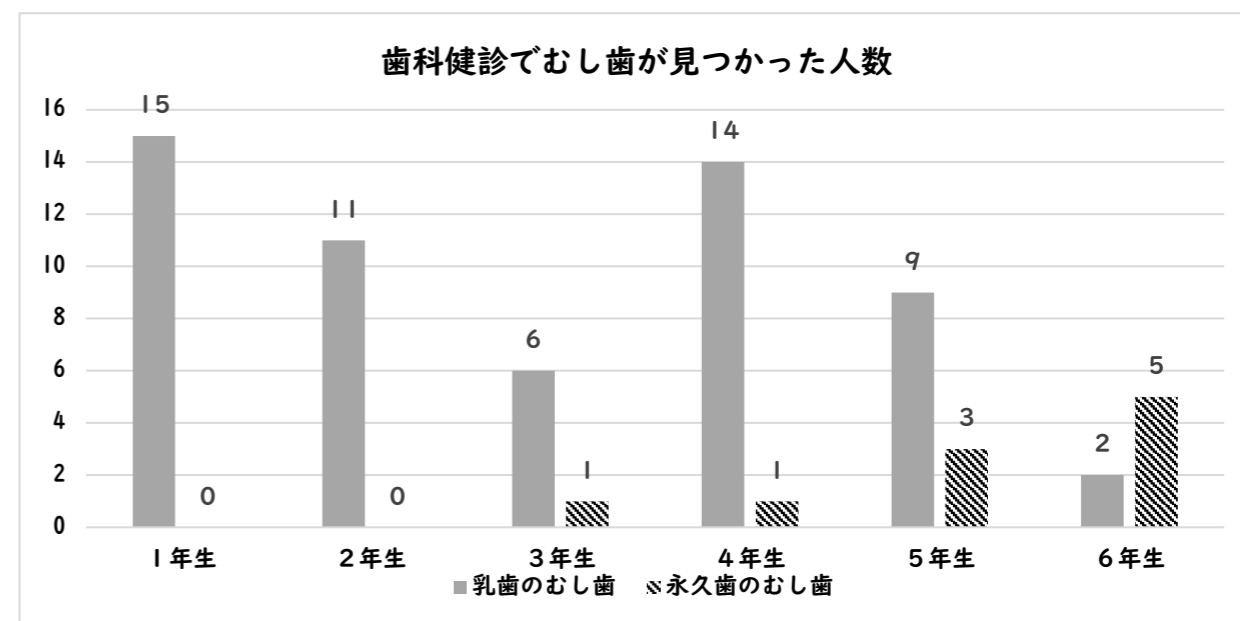
●健康診断後、「結果のお知らせ」がお手元に届いていて、まだ受診されていない場合は、早めの受診をお願いします。経過・結果を学校までお知らせください。

けんこうしんだん けっか
★健康診断の結果★

しんたいそくてい へいきん
身体測定の平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	117.0	115.6	22.0	22.0
2年生	122.0	122.3	23.9	24.2
3年生	129.4	127.3	29.2	26.8
4年生	133.9	135.8	32.7	32.9
5年生	140.2	141.6	37.2	35.2
6年生	146.6	146.7	41.8	41.1

しんたいそくてい
身体測定



乳歯のむし歯は、いつか抜けてしまうから治さなくてもいいと思っている人はいませんか? 乳歯の下で永久歯の準備が始まっています。むし歯があると乳歯の下にある永久歯を傷付けてしまうことがあります。きちんと治すことが大切です。また、歯肉炎になっている人や歯垢が着いている人が多くいました。毎日ていねいに歯みがきをしましょう。

ほけんぎょうじ
9月の保健行事

月日	項目	対象者
9月 1日(金)	身体測定	6年
9月 5日(月)		5年
9月 6日(火)		4年
9月 7日(水)		3年
9月 8日(木)		2年
9月 9日(金)		1年
9月12日(月)		しらゆり
9月13日(火)	口腔衛生指導	3・6年、しらゆり
9月27日(火)	宿泊前事前検診	しらゆり

ぜんがくねん たいいくぎ わす
全学年、体育着を忘れずに持ってきてください!