

えがおのたね



すこ 少 ずつ ひ 差 し や 風 に 春 を 感 じ ら れ る ひ が 増 え て き ま し た 。 ま も な く 6 年 生 は 卒 業 を 迎 え 、
 4 月 か ら は 中 学 生 。 1 年 生 か ら 5 年 生 は 、 次 の 学 年 へ の 進 級 と い う 「 新 し い 出 発 」 が 待 っ て
 い ま す 。 4 月 か ら の 新 し い 生 活 に 備 え る た め に も 、 健 康 に 気 を つ け て 学 年 の し め く くり を し
 っ か り 行 え る よ う に し ま し ょ う 。

1 年間の健康生活をふりかえろう

児童のみなさんへ



すききらいせず、なんでも
 食べましたか？

はやねはやおきをしてい
 ましたか？

はみがきを毎日しっかり
 行っていましたか？



あいさつがしっかりできて
 いましたか？



友だちと仲良くすごすこ
 とができましたか？

手あらい・うがいをしてい
 ましたか？

ハンカチ・ちいがみは毎日、
 身につけていましたか？

つめは、伸びていません
 でしたか？



外で元気よくあそんで
 いましたか？

毎日楽しくすごすことが
 できましたか？

3月の保健目標は「1年間の健康生活をふりかえろう」です。できていたところには、
 にチェックをつけてください。9個以上チェックがつけば合格です。できていなかったところ
 は、次の学年での目標にしてがんばりましょう。

花粉シーズン突入です！



花粉症シーズンになりました。目のかゆみや鼻水などの症状を訴えて保健室に来室する人が見られるようになりました。ティッシュが足りなくなり「ティッシュを貸してほしい。」と言って来室する人も見られます。

花粉に対するアレルギーがあるとわかっている人は、早めにお医者さんに相談し、薬をもらう、マスクや花粉用めがねをするなど、対策をしっかりとっておきましょう。

自分の体の主人公は自分自身です。自分が毎日を快適に過ごすためにはどうしたらよいかを考え、自分の体と上手につきあっているようにしましょう。それは、自分自身を大切にすることでもあるのです。

花粉症対策にはロイテリ菌？！

最近、注目されているロイテリ菌とは、人に有益な作用をもたらす微生物（プロバイオティクス）の条件を全て満たす、人間の消化管や母乳から発見された乳酸菌です。ロイテリ菌は、腸に届くと免疫細胞を活性化し、胃のピロリ菌を減らす、アトピー性皮膚炎の発症を抑えるなどの効果が確認されています。便通の改善に加え、アレルギー症状の軽減やむし歯菌、歯周病菌などの悪玉菌を減らす効果もあると言われています。

ヨーグルトなどにも乳酸菌は豊富に含まれていますが、ほとんどが腸まで届かずに胃酸によって死滅してしまいます。しかし、ロイテリ菌は90%が腸まで届き、コロニーを形成してくれます。ロイテリ菌入りのヨーグルトやタブレットが売られていますので、花粉症などのアレルギーに悩んでいる方は、試してみるのもよいかもかもしれません。

歯科保健指導（4年生）

おうちのかたへ

2月4日（火）に4年生合同での歯科保健指導を実施しました。歯科校医の倉澤郁男先生に
来校して頂き、永久歯をむし歯にしない歯の磨き方を教えて頂きました。その後、毎年4年生
の希望者を対象に実施しているフッ素塗布を実施しました。

フッ素塗布について

大田区では、大田区歯科医師会の協力により、フッ素塗布を実施しています。東蒲小学校で
は、毎年4年生を対象に歯科保健指導を兼ねて実施をしています。



は 生えたとの永久歯は えいきゅう し むし歯に なりやすい

かんせい 完成 するの に 5年

は 生えてから1年6ヶ月 けい か 経過した歯の表面

写真提供：中塚健児（愛知学院大学）

は 生えかわりの時期の口の中 じ き くち なか

でこぼこしてみがきににくい

写真提供：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

倉澤先生からは、毎日のはみがきは最低でも3分はかけてしっかりみがくこと、面倒がらず
に歯を1本ずつみがくこと、フッ素入りの歯みがき粉を使うことというお話があり、歯の模型
を使いながら、生えてきた大人の歯をむし歯にしない歯のみがき方を教えて頂きました。

乳歯と永久歯が混在する時期は、でこぼこしていてみがきににくいために、歯垢がつきやすく、
むし歯にもなりやすいです。おうちの方の「仕上げみがき」からも卒業している時期なので、
特に注意が必要です。



6年間でこんなに大きくなりました

3月24日に卒業を迎える6年生の成長の記録（平均値）をグラフにまとめてみました。
平成31年の4月（1年生）の平均値からみても、この6年間で大きく成長したことがわかります。

※6年生のみさんへ※グラフはあくまでも平均値です。成長には「個人差」があります。
自分の「成長」をもう一度1月にお返しした「健康カード」で確かめてみてくださいね。

身長しんちようの記録きらく

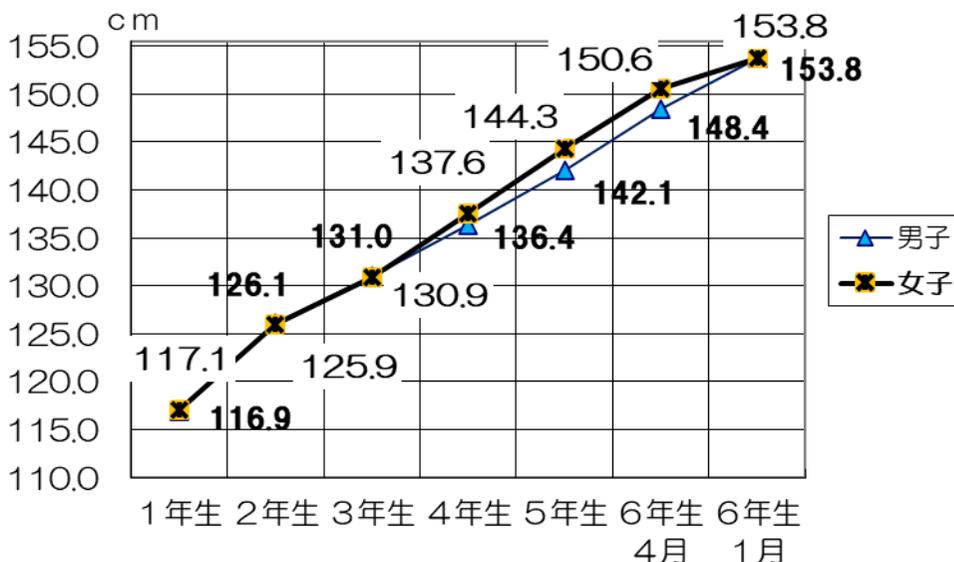
※ゴシック体の数値が男子、丸ゴシック体の数値が女子です。



6年間の伸び

男子
36.9 cm

女子
36.7 cm



※2年生は、4~5月が休校だったため、令和2年7月末に計測した記録です。

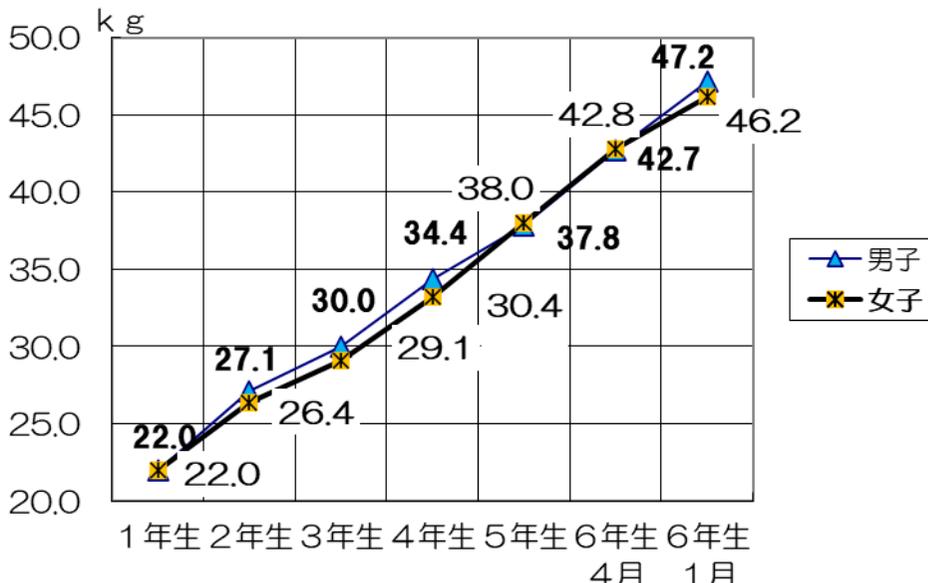
体重たいじゆうの記録きらく



6年間の増え

男子
25.2 kg

女子
24.2 kg



※2年生は、4~5月が休校だったため、令和2年7月末に計測した記録です。