

ほけんだより



令和7年7月1日
宮の原小学校

お子さんと一緒に
よんでください

今月の保健目標



暑い夏、熱中症を予防しよう!



本格的な夏がやってきました。梅雨明けは、気温湿度ともに高くなり、日差しも強いので熱中症になりやすい時期です。『水分補給』『日差しを避ける』『規則正しい生活』を心がけ、今年の夏も元気に過ごしましょう!

夏バテ^{なつ}予防^よのポイント^{ぼう}

睡眠^{すい みん}をしっかりとり



エアコンで部屋を^{へや}冷やしすぎない



栄養^{えい よう}バランスの^{しょうじ}良い食事^{しょくじ}をとる



軽い運動^{かる うん どう}で汗^{あせ}を流す^{なが}



歯と口の健康週間を終えて

6/9~20の「歯と口キラキラ週間」では、昨年度に引き続き、家庭での歯みがきカレンダーにご協力いただきありがとうございました。反省や感想には子どもたちの素直な意見が書いてありました。また、おうちの方のコメントからは、家庭でも常に歯と口の健康に気をつけていて、フロスを使ったり、鏡でチェックしたりしているお家が多いことも分かりました。一部をご紹介します。

児童

歯がグラグラしていてもがんばった。

1年男子

最後の2~3日間は自然とよくかんで食べられました。

4年女子

冒険活動センターでも夜の歯みがきをていねいにすることができました。

5年女子

しっかり食べて、歯みがきとフロスをがんばりましたね!

2年保護者

保護者

よくかんで食べるとおなかに優しいので、これからもよくかんで食べようね。3年保護者

優しく小刻みに動かして磨けていました。このまま「むし歯ゼロ」でいられるよう頑張ろうね! 6年保護者

歯みがきは、習慣付けることが大切です。学校でも、保健委員会の活動中心に、これからも歯みがきの大切さを呼びかけていきたいと思いますが、ご家庭でも引き続き声かけをよろしくお願いいたします。



保健委員会で考えた
カミカミメニュー

『歯と口キラキラ
3択クイズ』も放
送・掲示しました



健康診断が終わりました

保護者の方々のご協力をいただき、今年度の定期健康診断が無事終了しました。

身体計測・各種検査の全ての結果が出そろいましたら、健康票で結果をお知らせいたしますので、成長の様子や病気等についてもう一度ご確認ください。**治療や受診が必要な人で、まだ受診されていない人は夏休み等を利用して早めに病院の受診をお願いいたします。**



身体計測結果 学年別平均

身長と体重がバランスよく成長しているかを見てください。

*R6年度全国平均より-1.0以上, +1.0以上

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.5	21.6	115.3	<u>20.0</u>
2年	122.0	23.6	121.8	23.6
3年	129.3	27.6	<u>128.8</u>	<u>28.2</u>
4年	<u>132.8</u>	32.1	130.5	<u>27.6</u>
5年	140.1	<u>34.0</u>	<u>140.0</u>	35.7
6年	145.6	40.6	147.1	40.1

視力検査結果 B以下の人数

視力検査	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
B (0.9~0.7)	6	3	6	8	11	8	42
C (0.6~0.4)	1	3	3	3	4	3	17
D (0.3以下)	0	0	0	0	3	2	5
合計	7	6	9	11	18	13	64

耳鼻科検診・眼科検診の結果



耳鼻科検診

耳垢栓塞・・・17人
鼻 炎・・・8人



眼科検診

アレルギー性結膜炎・・・3人
その他・・・・・・・・・・3人

歯科検診結果 むし歯や歯肉炎の状況



今年度の学校の歯科検診の結果で、1本もむし歯がなくきれいな歯だった人が全体の6割以上の167人(65.5%)でした。昨年度の61.2%よりむし歯ゼロの割合が少し増えました！☆
また、歯肉に炎症がある人は50人(19.6%)で、昨年度(22.3%)より減少していました。これからも毎日、歯と歯茎の間を意識してブラッシングしましょう！

学年	検査人数	むし歯ゼロ 		 けんしん ちりょうず 検診で治療済み		 けんしん 検診でむし歯あり		COのある人	歯肉に炎症のある人
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	人数
1	37	27	73.0	2	5.4	8	21.6	6	3
2	36	23	63.9	5	13.9	8	22.2	7	3
3	45	31	68.9	9	20.0	5	11.1	8	11
4	53	36	67.9	7	13.2	10	18.9	11	15
5	40	18	45.0	12	30.0	10	25.0	9	9
6	44	36	81.8	3	6.8	5	11.4	6	9
計	255	167	67.1	38	14.9	46	18.0	47	50