

# ほけんだより



宮の原小学校  
R6. 7. 8  
お子さんと一緒に読んでください

## 汗の始末をして清潔に過ごしましょう！

本格的な夏がやってきました。学校でも熱中症予防対策をとっていますが、子どもは活動量が多いので毎日たくさん汗をかきます。汗は体温が上がりすぎないようにするために出る大切な体の調節機能です。毎日お風呂に入ることはもちろん、汗を吸い取ってくれる下着を着たり、汗ふきタオルを持ってきたりして、清潔に過ごす様にしましょう！



## 今月の保健目標

夏を元気に

すごそう！



## 歯と口の健康週間を終えて



6/10~21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

はみがき  
するとい  
きもちで  
した。  
1年男子

よくかんだら味  
もしっかり分か  
ったのでよか  
ったです。  
4年男子

この週だけよくか  
んでよくみがいても意  
味がないので、これ  
からも続けていき  
たいです。5年女子

よくかんで食事できる  
ように食材を大きく切  
るようにしました。仕上  
げみがきでフロスをし  
ました。2年保護者

### 保護者

どの歯から磨くか  
順番を決めて、磨  
き残しがないよ  
うにしっかり磨きま  
しょう。3年保護者

今はえている歯  
は一生物の！大  
切に！ていねい  
にみがこう！  
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  
送しました



## 熱中症予防についての保健指導をしました

熱中症は予防ができる病気です。熱中症について正しく知ることによって、この夏も子どもたちが自ら進んで熱中症の対策がとれるように、保健指導を行いました。

学校では、校内に熱中症指数と運動の目安を掲示したり、休み時間の前に校庭で測定した実際の気温・湿度・熱中症指数を放送したりして、子どもたちに予防を呼びかけています。外遊びを制限する日は、熱中症の危険を理解して室内で落ち着いて過ごしています。



# 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。

\*R4 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	116.2	<u>20.6</u>	115.6	<u>20.3</u>
2年	123.4	24.4	122.2	24.6
3年	127.6	28.7	<u>125.8</u>	<u>24.9</u>
4年	134.4	30.6	<u>132.9</u>	30.5
5年	139.2	36.6	140.8	35.1
6年	<u>143.2</u>	<u>37.4</u>	147.0	39.9



## 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)	5	10	4	5	3	7	34
C (0.6~0.4)	1	1	6	6	8	9	31
D (0.3以下)	0	0	4	8	5	13	30
合計	6	11	14	19	16	29	95

## 耳鼻科検診・眼科検診の結果



### 耳鼻科検診

耳垢栓塞・・・12人  
鼻炎・・・4人



### 眼科検診

アレルギー性結膜炎・・・2人  
その他・・・・・・2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(61.2%)でした。昨年度の64.9%よりむし歯ゼロの割合が少し減ってしまいました。

また、歯肉に炎症がある人が61人(22.3%)いて、昨年度(14.5%)よりも大幅に増えています。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 けんしん 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	38	22	57.9	3	7.9	13	34.2	6	3
2	42	30	71.4	4	9.5	8	19.0	6	10
3	48	30	62.5	7	14.6	11	22.9	6	17
4	41	18	43.9	13	31.7	10	24.4	9	5
5	46	28	60.9	7	15.2	11	23.9	3	14
6	58	39	67.2	8	13.8	11	19.0	9	12
計	273	167	61.2	42	15.4	64	23.4	39	61