

ほけんだより

練馬区立向山小学校
平成24年6月4日
6月号

6月4日は「むし歯予防デー」

今年度、練馬区の歯科保健事業で変更したことがあります。
1つは安全面を考慮して「よい歯バッチ」が缶バッチになりました。
デザインはねりまるくんがハブラシを持っています。

配布基準も改められ、1回目は健康診断のときむし歯がなかった児童、
2回目は12月までにむし歯を治してきた児童に配布されることになりました。
本校では、西連寺歯科校医さんと相談した結果、6月中にむし歯を治してきたら夏休み前にも配布することにしました。

2つめは練馬区の歯科衛生士さんが小学校を巡回して歯みがき指導を実施することです。しかし、練馬区の歯科衛生士は現在8名なので全校の巡回は不可能です。今年度は、10校試行する予定です。本校も該当し3年生の児童が指導してもらうことになりました。

さて、定期健康診断がほぼ終わりましたので、結果（裏面）をお知らせします。本日、「健康カード」を配布します。お子さんと、体のことを話し合う資料のひとつになさってください。ご覧になられましたら保護者印を押して提出してください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

歯みがきをしているのに、なぜかむし歯ができてしまうという人はいませんか。

その原因の1つに、いくら上手に歯ブラシや電動歯ブラシで歯みがきをしても、歯と歯の間に2割～3割くらい歯垢が残ってしまうからだそうです。

デンタルフロスを使うとその歯垢をとることができます。（1週間に1度くらい実施）

使い方は、かかりつけの歯医者さんに指導を受けて使うと良いでしょう。

これからも、歯を大切にしましょう。

6・7月の保健行事

6/13	水	2校時	1・2年生	歯科保健指導(ライオン歯科衛生研究所歯科衛生士・西連寺歯科校医) 持ち物○歯ブラシ○タオル○手鏡(割れにくいもの)
14	木	4校時	4年生	第69回学童歯みがき大会 DVD参加(西連寺歯科校医・養護教諭) 持ち物○タオル○コップ(割れにくくて200cc以上入る物) ○牛乳パック(高さ8cmにカットしてくる)
28	木	2・3校時	3年生	口腔衛生指導(練馬区歯科衛生士2名・西連寺歯科校医・養護教諭) 持ち物○歯ブラシ○タオル○コップ(割れにくくて200cc以上入る物) ○牛乳パック(高さ8cmにカットしてくる)

「よい歯バッチ」おめでとう

今年は、391人(84.6%)の人がよい歯バッチをもらうことができました。6月4日(月)に配布します。
(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1組	20	32	34	17	32	23
2組	23	34	29	23	28	23
3組	22			24		27
計	65 (86%)	66 (88%)	63 (85%)	64 (78%)	60 (85%)	73 (87%)

《平成 24 年度 定期健康診断のまとめ》

【発育測定の平均値】

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男	○117.4	121.6	○129.0	132.8	138.8	○145.8
	女	115.5	○122.1	125.3	133.4	139.0	144.8
体重 (kg)	男	○ 21.5	23.6	○ 28.1	28.7	○ 33.8	36.1
	女	20.5	22.9	25.8	28.8	32.9	36.5
座高 (cm)	男	○ 65.2	67.5	68.3	72.2	74.9	77.5
	女	64.0	○ 67.3	67.4	○ 72.8	75.7	78.2

※ ○印がついているところは、昨年の練馬区平均を上回っていることを表しています。

※ 健康カード裏の成長曲線で、-2SD以下の方は、よろしかったら保健室にご相談ください。

【視力検査の結果】

(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
A (1.0 以上)	53	58	46	58	35	42	292
B (1.0 未満 0.7 以上)	11	6	6	3	7	2	35
C (0.7 未満 0.3 以上)	12	5	8	9	18	13	65
D (0.3 未満)	0	4	7	7	6	21	45
矯正視力のみ測定	0	2	6	5	5	6	24
メガネ着用	3	5	8	8	10	21	55

- ・ 視力 1.0 未満の人は、36.7%です。昨年度の練馬区の平均は、35.1%でした。
- ・ 日本人は、欧米人に比べて近視になりやすい体質があります。目を大切にしているにもかかわらず、見えにくくなってしまうことがあります。近視は病気ではありませんが見えにくいときは上手に眼鏡を活用しましょう。
- ・ 視力が気になる人は、保健室に視力表が貼ってありますのでチェックしてください。

【歯科健康診断の結果】

(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
健全歯	55	42	37	46	41	60	281	61.9
治療済み	10	24	26	18	19	13	110	24.2
むし歯あり	10	9	10	17	9	8	63	13.9

永久歯の未処置むし歯数 18 本、永久歯の処置完了歯数 55 本でした。むし歯が少なく嬉しく思います。

むし歯の原因となるミュータンス菌はとても小さいので、むし歯を治療しても歯と詰め物の間に入り込み、むし歯をつくってしまいます。だから、むし歯をつくらぬよう寝る前の歯みがきをがんばりましょう。

【生活習慣病】

(人)

	低学年		中学年		高学年		合計
	男	女	男	女	男	女	
肥満度 40%以上	1	0	1	0	1	1	4
肥満度 25%以上 40%未満	1	2	3	1	3	1	11

おなかですいたとき運動をすると、肝臓にたまっていた脂肪が使われ空腹感もなくなり、脂肪肝も改善するといわれています。大人にも子供にも効果が期待できますので試してみてください。また、家の中でも体をこまめに動かすことは、エネルギーを消費し肥満予防につながります。積極的に体を動かしましょう。

【内科・耳鼻咽喉科・眼科健康診断の結果】

(人)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
内科の病気		0	4	0	1	0	0	5
耳鼻咽喉科の病気	耳	3	3	1	3	2	2	14
	鼻	5	5	2	2	0	1	15
眼科の病気		9	14	16	11	15	12	77

・ 5、6年生の内科健康診断では、20名が脊柱側湾二次検査の対象になりました。

・ ぎょう虫卵検査 (+) 0人、尿二次検査 13人 (そのうち6人が三次検査)、心電図二次検査 3人でした。