



# キーワードで見る健康診断!



痛くなる前に治療を!

# = むし歯は減少傾向へ

石神井中のむし歯の割合は、全体で6.8%でした。昨年度のむし歯の割合である9%と比較すると減少傾向にあります。特に、3年生の女子は、昨年度14.5%でしたが6.2%に減っており、しっかりと治療されていることが伺えます。また、歯周疾患要観察(歯垢がついていたり、軽度の歯肉炎がみられていたりすること)の割合も昨年度27.8%から22.7%に減少しています。このことから、歯の様子は昨年度よりも良くなっていることが分かりました。口呼吸を心がけた生活をする、丁寧な歯磨きをする、むし歯がある人は痛くなる前に治療をする、ということを意識しながら生活をしましょう。

今号では、健康診断結果から見えてくる石神井中の実態をキーワード形式でお伝えします。



# 視力の低下も減少傾向



昨年度、石神井中の裸眼視力1.0未満の生徒は全体の66.2%だったのに対し、今年度は59.1% と、減少していました。近年、視力の低下が問題視されています。これは、コロナ禍でタブレットやスマートフォンの使用が増え、近くを見ている時間が長くなっていることが原因と考えられています。タブレット等の画面から30cm以上離れて見たり、30分画面を見たら30秒ほど遠くを見て目を休めたりすることを意識しましょう。

# ★保護者のみなさまへ『定調理原診師の記録』を呼ばします。

今年度も、無事に定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとう ございました。「定期健康診断の記録」を、終業式に配布いたします。 お子様の身体の状態を、一緒にご確認ください。また、健康診断の結果 は、ご家庭で保管してくださいますようお願いします。

治療につきまして、すでにたくさんのご家庭から報告書を提出していただいております。ご協力ありがとうございます。夏休みは、健康診断で見つかった疾病を治療できる良い機会です。 2 学期を元気に迎えるた

夏休みは治療のチャンス

めにも、まだ治療が済んでいないお子様は、夏休み中に受診されることをお勧めします。

# SESTER STANGER

# ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカ やいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

自分の名前や写真をアップする

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、 相手を傷つけてしまうかも。 住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

m m m m m m m m

# ★ハンカチランキングを実施しました!★

ポスター作りも 頑張りました!



結果に興味津々な様子

7月7日(金)~12日(水)まで、保健委員会による「ハンカチランキング」を実施しました。これは、クラスでハンカチを持っているかチェックをし、ランキング形式で発表するものです。予想以上にハンカチを持ってきていないクラスがあり、どのように呼びかけたらよいか工夫しながら、声かけをしました。最終日はどのクラスも数字の上昇がみられましたが、100%には届きませんでした…。手洗い後は清潔なハンカチで拭き、みんなで気持ちよく過ごしてほしいです。



# 成績発表(600p 満点)

優 勝 1年F組 560.6p 準優勝 3年F組 550.3p 第3位 3年C組 542.8p

特別賞 1年 | 組(全員持ってきた日数が多かったです)



事前に啓発動画を作りました!



手洗いチェッカーを使って 手洗いの大切さを説明します

# 良りではいるの過ごしくださり1



### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。 3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

# なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



# a a

### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水 分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れ てしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分 をとりましょう。

## 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!

