

# ほけんだより 6月

令和3年6月18日  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
養護教諭 石山 綾  
(家庭数)

あじさいの花が美しい季節になりました。雨の多い6月は気温が不安定で体の調子を崩しやすいときです。早宮小では月曜日の朝の来室が多くなっています。登校途中のけがや、週末の疲れによる頭痛、腹痛での来室が多いです。また、感染症では少ないですが胃腸炎が出ています。特に月曜日の朝は時間に余裕をもつことを心掛け、ご家庭で健康観察を丁寧にしていただき、無理をさせず家で様子を見る、または必要に応じて受診するなどしてください。



今年度は各クラス1回程度の学習になります。10人が未受診となっています。報告書の提出をお願いいたします。

**もうすぐ夏本番**

**暑さに慣れておこう!**

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで ややきつと感じるくらいがポイント!

本格的な暑さの前に 頼り過ぎないように

## 健康診断結果の一部をお知らせします。

### 身体計測 東京都の平均を上回っている学年△、下回っている学年▼

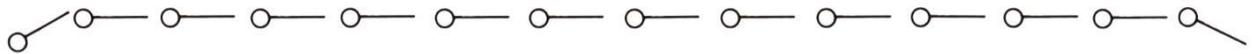
		身長 (cm)		体重 (kg)	
		早宮小	東京都 (R1)	早宮小	東京都 (R1)
1年	男子	=117.0	117.0	▼21.3	21.6
	女子	▼114.2	116.1	▼20.1	21.0
2年	男子	▼122.8	123.2	▼23.6	24.5
	女子	△123.7	121.8	△25.0	23.4
3年	男子	▼127.8	128.6	▼27.2	27.4
	女子	△128.5	127.6	△27.2	26.5
4年	男子	▼133.3	133.9	▼29.6	30.6
	女子	△134.6	133.4	△31.0	29.8
5年	男子	△141.0	139.8	▼34.6	34.9
	女子	▼140.1	140.6	▼33.3	34.3
6年	男子	△149.3	145.6	△40.4	38.9
	女子	△147.3	146.9	▼38.5	38.7

身長、体重とも東京都の平均を上回っているのは2, 3, 4年生の女子と6年生男子でした。

## 歯科検診結果

むし歯の保有率が全校で2.9%でした。ご家庭の歯科に対する意識の高さの表れだと思います。ねり丸のよい歯のバッジをむし歯のない児童に配布しました。むし歯のあった児童も受診報告書の提出によりお渡しできるよう用意しています。むし歯の治療率が例年低いのですが、今年はずでに57%となっています。未治療の児童も1.2本のむし歯ですから受診をご検討ください。

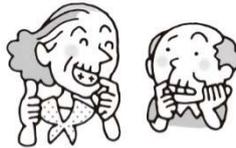
	男子	女子
むし歯があり治療が必要な人	8人	6人



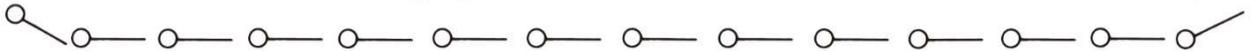
## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



## 視力検査結果（裸眼視力1.0未満の割合）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
早宮小男子	17.6%	22.2%	43.5%	41.9%	44.8%	58.8%
東京都男子	24.4%	29.8%	33.7%	39.7%	41.6%	48.3%
早宮小女子	14.3%	42.8%	45.2%	38.3%	58.9%	73.8%
東京都女子	26.7%	30.1%	42.0%	49.0%	53.6%	58.1%

6月15日現在105枚の受診報告書の提出がありました。お忙しいなか受診していただきありがとうございました。なかには「異常なし」という結果もあり、申し訳ありませんが、学校での検査は診断ではなくスクリーニングとあって、疾患の可能性のある児童を選別する役割があります。診断はあくまで専門医にさせていただきますのでご理解いただければと思います。

東京都に比べ視力1.0未満の児童が多くみられます。特に昨年度に比べて一気に視力低下が進んだと思われる児童が多くいた印象を持ちました。昨年度の外出自粛が少なからず児童の眼に影響があったのでしょうか。

両裸眼視力Aの児童と両矯正視力Aの児童を除くすべての児童に黄緑色の用紙を配布しています。定期的に受診されている児童がほとんどだと思いますが、定期検査の際にはぜひ黄緑色の用紙を主治医に記入していただき、学校にご提出ください。教室での配慮の参考にさせていただきます。受診報告書は水泳指導に関わる耳鼻科、眼科、内科以外の期日はございませんので、年度内で受診した際はぜひご提出ください。