

# ほけんだより

練馬区立向山小学校

6月号

H23・6・13

春から夏にかけて鼻出血で保健室に来室する児童が多くなります。

気温の上昇と共に血管が拡張し鼻血が出やすくなるようです。鼻血が出たときさっとティッシュペーパーで鼻を押さえてくれば服などを汚さなくてすみます。

鼻血が出やすい子は、ポケットにいつもティッシュペーパーを入れておきましょう。

6月20日からは水泳指導が始まります。水泳は体力づくりに適したスポーツです。しかし、油断をすると命に関わることもおきます。睡眠をしっかりとり朝ごはんを食べ、手足の爪も切り安全で充実した水泳学習にしましょう。

定期健康診断が終わりましたので、ほけんだよりと一緒に「健康カード」を配布します。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

歯みがきは、むし歯予防のために大切なことです。しかし、歯みがきのすごさはむし歯予防の効果だけではありません。歯みがきにはあと2つすごい力があることがわかってきました。

口の中にはむし歯の原因となるミュータンス菌の他に約200種類の菌がいるそうです。歯みがきをするとういう菌もとれるので、インフルエンザをはじめ風邪や肺炎などの病気にもかかりにくくなります。

そして、もう1つ、歯ブラシで歯茎や上あごなどのマッサージをすると脳に直接良い刺激が届き頭の働きがよくなるそうです。これからは寝る前は特に歯みがきをしっかりやって歯を大切にしましょう。

## 6・7月の保健行事

6/15	水	4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） 持ち物○歯ブラシ○タオル○手鏡（割れにくいもの）
22	水	午前中	3年生	歯みがき指導（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）
23	木	午前中	4年生	口腔衛生指導（西連寺歯科校医） 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）
7/1	金	午後1時 15分～	6年生	移動教室前健診（玉木内科校医） 持ち物○移動教室用健康カード

## 「よい歯バッチ」おめでとう

今年は、410人（87.7%）の人がよい歯バッチをもらうことができ、6月6日（月）配布しました。

（人）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1組	38	33	24	31	25	34
2組	38	26	23	29	22	36
3組			25		26	
計	76 (100%)	59 (78%)	72 (89%)	60 (82%)	73 (88%)	70 (89%)

## 歯科衛生図画、ポスターコンクールの結果発表

練馬区小学校22校応募、応募総数1072点（内訳：図画615点・ポスター457点）の中から図画の部10点、ポスターの部10点の受賞がありました。本校では42点応募し、5人が受賞しました。

図画の部では、3-1志田來海さん、3-1長島りなさん、3-2石坂知裕くんが奨励賞、ポスターの部では、4-2越智 瞳さんが優秀賞、6-1越智渚さんが奨励賞を受賞しました。おめでとうございます。

受賞した5人は、6月25日（土）に練馬区役所多目的会議室で開催される「練馬区よい歯・よい子のつどい」で表彰されます。応募作品（特賞作品を除く）は、7月ごろ各学校に参加賞と一緒に戻ってきます。

## 《平成 23 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	○123.4	127.3	133.7	○139.3	145.2
	女	○116.9	120.5	127.1	132.8	138.1	○147.0
体重 (kg)	男	○22.8	○24.7	25.1	○30.3	33.8	○39.4
	女	20.8	23.5	25.0	29.9	32.0	38.0
座高 (cm)	男	○66.2	67.8	69.6	72.6	74.7	○77.8
	女	63.1	66.9	69.7	72.6	74.9	79.2

※ ○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。

### 【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)	52	52	62	43	50	35	294
B(1.0未満0.7以上)	11	5	2	5	4	4	31
C(0.7未満0.3以上)	9	11	6	14	11	13	64
D(0.3未満)	0	4	5	5	9	9	32
矯正視力のみ測定	3	4	6	6	9	18	46
メガネ着用	3	3	6	6	17	25	60

- ・ 視力1.0未満の人は、37.0%です。昨年度の練馬区の平均は、35.2%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。眼鏡のことなどでなにか悩みがある人は、遠慮なく相談してください。
- ・ 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	50	41	44	36	55	52	278	59.5
治療済み	14	18	28	24	18	17	119	25.5
むし歯あり	11	17	9	13	10	10	70	15.0

本校児童の永久歯の未処置むし歯数9本、永久歯の処置完了歯数54本でした。

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ます。そして、むし歯をつくってしまいます。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	3	1	0	1	5	0	10
肥満度25%以上40%未満	1	1	2	2	2	1	9

脂肪も大切な栄養素の一つですが、脂肪の摂りすぎは生活習慣病の原因になります。お肉を片手の手のひらに載るくらい食べたら、野菜（火が通った状態）は両手に載るくらい食べましょう。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。

### 【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		3	2	1	0	3	2	11
耳鼻咽喉科の病気	耳	4	1	1	2	2	0	10
	鼻	3	3	0	1	6	0	13
眼科の病気		7	10	10	10	13	13	63

- ・ 5、6年生の内科健康診断では、31名が脊柱側弯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8人(そのうち3人が三次検査)、心電図二次検査はいません。