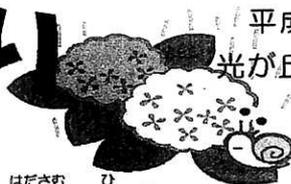


ほけんだよい



平成26年6月9日
光が丘四季の香小学校
保健室

雨が多い季節になりました。6月は雨が降って肌寒い日があったり、天気がよい蒸し暑い日があったりと、気温の変化が激しい時期です。下着をきちんと身につけたり、脱ぎ着できる上着を用意して上手に衣服の調節をしてください。

このところ四季の香小学校では、溶連菌感染症がはやっています。うがい・手洗い・規則正しい生活で、しっかり予防しましょう。

健康診断の結果をお知らせします！

毎年、健康診断の結果を「けんこうカード」でお知らせしていましたが、今年度より「健康診断の記録」でお知らせすることになりました。健康カードでは押印後に学校に提出していただいていたのですが、回収することはなくなります。

健康診断の結果を見ながら、自分の体に関心をもつようにしましょう。裏面に身体計測の平均や検診の集計をのせました。自分の学年の様子を見てみましょう。

もうすぐプールがはじまります

安全で充実したプール
学習しよう！



目・耳・鼻、うつりやすい
皮膚の病気などがある人は、
お医者さんに相談
する

朝ごはんをしっかり食べる

睡眠を十分に
とる

手足のつめは切っておく

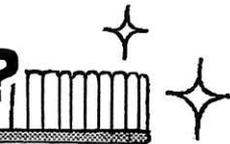
準備運動を
きちんと
する

プールに入る前、
出た後は体をシャ
ワーでよく洗う

プールに入った後は目を洗い、うがいをしましょう。



あなたはきちんとみがけてる?



歯科検診の結果はいかがでしたか? 毎日みがいているつもりでも、きちんとみがけていない人がいるようです。この機会に自分の口の中の健康、歯のみがき方について考えてみましょう。

歯みがきは
食後3分以内が効果的



むし歯がしやすいのは食後5~20分。

自分に合った歯ブラシを使う



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。後ろから毛先が見えるようになったら取り替えましょう。

歯1本1本をていねいにみがく



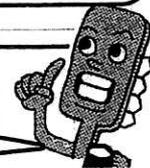
1本の歯でもみがくところは多い。鏡で確認しながら1本1本ていねいにみがきましょう。

ブラッシングをマスターしよう!

「みがいてる」から「みがけてる」へ

<p>歯と歯の間</p>	<p>動かす 小さく 左右に</p>	<p>きちんと使えてるかな?</p> <p>縦や横に強い力でみがくと毛先が倒れてしまい歯こうが上手に取れません。また歯ぐきや歯の根を傷つけてしまいます。</p> <p>毛先をきちんとあてて軽く小さくみがきましょう。</p>
<p>境目</p>	<p>あてる 真ま歯は 90°</p>	
<p>かみ合わせ</p>	<p>使う つま先を あとの歯は</p>	

歯並びは人それぞれです。上の図を参考にしながら、自分の歯に合ったみがき方で、1日3回、食後3分以内に3分以上かけて歯みがきしましょう。



保護者の皆さまへ



<検診・検査の結果について>

各検診、検査で異常があった場合は学校から個別にご連絡いたします。連絡なしの場合は異常なしですのでご了承ください。

3. 歯科検診の結果

(%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
治療済		26.3	27.0	29.4	30.0	40.5	33.3
未治療		23.7	20.6	37.6	30.0	30.0	17.2
要観察歯有		30.3	41.3	60.0	47.1	54.4	34.5
歯列 咬合	1	1.3	1.6	11.8	7.1	3.8	6.9
	2	0	0	2.4	0	0	2.3
歯垢	1	19.7	17.5	31.8	21.4	31.6	24.1
	2	0	1.6	0	2.9	2.5	6.9
歯肉	1	7.9	11.1	18.8	14.3	24.1	26.9
	2	0	0	0	0	0	1.1

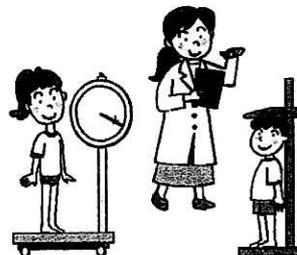
1：要観察 2：要治療

歯垢1の割合が多いです。
歯みがきができていないことが
わかります。歯みがきができていないと
歯肉の状態も悪くなります。

1. 身体計測の平均

		身長 cm	体重 kg	座高 cm
1年	男子	116.5	20.9	64.6
	女子	116.5	21.9	64.6
2年	男子	121.1	22.8	68.4
	女子	122.5	22.9	69.4
3年	男子	128.9	26.8	70.4
	女子	129.1	27.0	70.8
4年	男子	133.2	29.1	72.0
	女子	134.2	31.0	73.2
5年	男子	138.4	34.6	74.3
	女子	141.5	34.7	76.8
6年	男子	145.8	38.5	78.2
	女子	147.3	39.3	79.6

全体的に女子が大きいですね！



2. 視力の様子

(裸眼視力の集計)

A: 視力1.0以上
B: 視力0.7~0.9
C: 視力0.3~0.6
D: 視力0.3未満

勉強やテレビを見るときの姿勢・ゲームのやりすぎなどに注意しましょう！

		A(%)	B(%)	C(%)	D(%)
1年	男子	87.8	9.8	2.4	0
	女子	88.2	2.9	8.8	0
2年	男子	66.7	29.6	3.7	0
	女子	87.9	9.1	3.0	0
3年	男子	85.0	10.0	5.0	0
	女子	81.6	10.5	5.3	2.6
4年	男子	83.9	3.2	9.7	3.2
	女子	77.1	11.4	8.6	2.9
5年	男子	82.1	2.6	10.3	5.1
	女子	73.5	11.8	8.8	5.9
6年	男子	57.5	20.0	7.5	15.0
	女子	80.0	2.9	17.1	0