

デンタルフロスをしよう！



キーワードで見る健康診断！

むし歯は減ったものの…

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



今年度のむし歯は、4.6%で、昨年度の9.1%を大きく下回りました。これは全国のむし歯の平均を下回っており、むし歯において改善傾向がみられます。その一方で、要観察歯（そのままにしておくともむし歯に進行すると考えられる歯）は4.9%（昨年度3.6%）、歯周疾患要観察歯（歯肉に軽い炎症が起きている状態）は17.1%（昨年度14.4%）で、こちらは昨年度よりも増加傾向です。したがって、定期的な歯科医院の受診や、丁寧な歯磨きを心掛けることが大切です。歯磨きの際は、歯ブラシだけでは磨けない所があるので、糸ようじ（デンタルフロス）を使うと、歯周病やむし歯の予防に繋がります。

裸眼視力は「D」が最多



裸眼視力は全ての学年において「D」が一番多いことが分かりました。特に、3年生の女子は約50%が裸眼D判定でした。昨年度の学校保健委員会にて、眼科校医の石川先生より「学校生活に必要な視力は0.7以上」とのご助言をいただきました。0.7未満の場合、教室での学習の支障が出てくる恐れがあるので、適切な眼鏡の作成をお勧めします。また、矯正視力については「C」判定が一番多く、全体の約半数でした。定期的に眼鏡の度数が合っているかを確認し、調節するようにしましょう。

★保護者のみなさまへ「定期健康診断の記録」を配布します。

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、終業式の日に配布いたします。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せようお願いします。

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した。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学期を健康に迎えるためにも、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。

夏休みは治療のチャンス



★ハンカチランキングを実施しました！★

7月1日(火)～7日(月)の6日間で、ハンカチランキングを行いました。ハンカチランキングとは、ハンカチを持ってきている人がどれくらいいるのかチェックし、清潔な生活を呼びかける活動です。

実施前に抜き打ちチェックをしたところ、全体の68.2%しか持ってきていないことが分かりました。この現状を受け、保健委員会では目標を「90%」に設定し、達成するためにどんな工夫ができるか話し合っただけで本番に臨みました。その結果、90%を超える日も出てきました。最後の抜き打ちチェックは85.5%と目標は達成できませんでしたが、「ハンカチを身に付ける」ということを少しでも意識するきっかけとなってくれたら嬉しいです。

成績発表(600p満点)

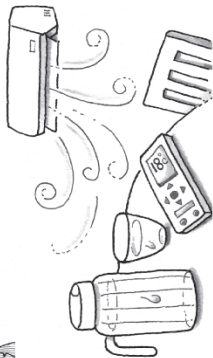
優勝	1年I組	588.9p
準優勝	3年A組	580.2p
第3位	3年C組	579.8p
第4位	2年A組	571.3p
第5位	3年I組	575.0p

事件1

いつも元気いっぱいホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

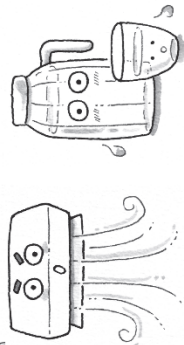
それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分



これは...

解決

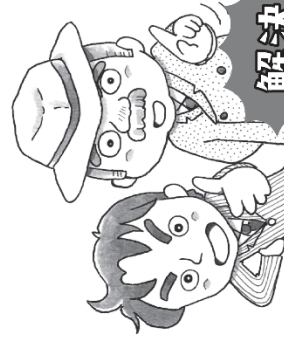
ホットさんの様子は明らかに**夏バテ**ですね

そうだな。そしてその

犯人は**エアコン、水分**どっちもだ！

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるんでしたね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。



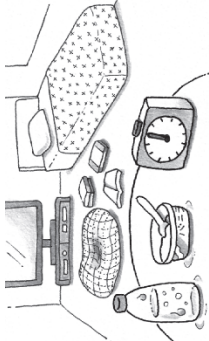
解決

事件2

今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

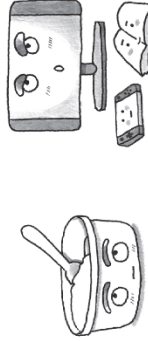
なんてこった！

これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし



これは...

サマーさんの症状、これも**夏バテ**だ！

そして犯人は2人ともだ

そうなんですか！

ああ。**冷たいもの**を

食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば**夜ふかし**をする、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんだね

解決

2つの事件は**無事解決**、ふたりがいれば安心です...

ポイント

夏バテを防ぐ

□ エアコンは

室温が28℃くらいを目安に

□ のどが渇く前に水分補給

□ 冷たいものはほどほどに

□ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう！