

# 保健だより

令和2年2月20日（木） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 12

学年末考査も終わり、いよいよ3学期も残り少なくなってきました。暖かさを感じる日もありますが、まだまだ寒い日が続きますね。学年末考査が終わると、3年生は受験も大詰め、2年生はスキー教室があります。手洗い・うがいや食事・睡眠をしっかりと、体調を整えて元気に過ごしましょう。



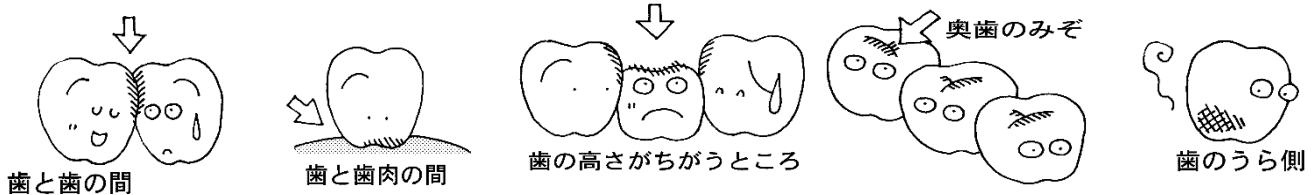
## 歯みがききちんとできていますか？

2月の土曜授業日に、1年生で歯みがき授業を行いました。歯には、大きな役割が3つあります。1つ目は、食べること、2つ目は、話をする事、3つ目は、顔の形を整えることです。食べること話をする事は、日常生活で当たり前に行っていることですが、歯がないととても不自由になってしまいます。

歯は一生使う大切なものですが、歯を失う原因の一つがむし歯です。むし歯になると自然に治ることはありません。大事な歯を守るために毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう。

歯のみがきかたのポイントは、①歯ブラシの持ち方はえんぴつ持ち ②歯と歯茎の境目に当てる ③歯ブラシは横に細かく動かすことです。今回の歯みがき授業は1年生が対象でしたが、2・3年生も自分はどうな歯みがきをしているかな？と見直す機会にしてみてください。

## 歯垢（プラーク）のつきやすいところ



むし歯の原因は、歯についているねばねばした「歯垢」です。歯垢はプラークとも言います。この歯垢の中には、むし歯の原因菌と言われている「ミュータンス菌」が多くすみついています。ミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖分によって活発にはたります。はみがきをしていなかったり、磨き残しがあったりして、歯垢がそのまま放置されると菌が増え、歯を溶かす「酸」を作り出します。

むし歯の予防には、歯みがきを丁寧に行う事が大切です。1本1本丁寧に磨きましょう。

今年度の定期健康診断のまとめを裏面に載せました。本校の生徒の特徴がわかりますので、参考にしていただけたいと思います。

# 定期健康診断まとめ

## (1) 身体測定結果

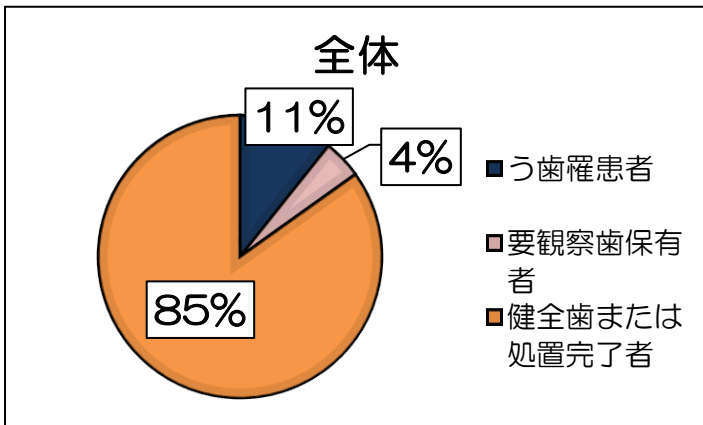
全国平均、都平均は30年度のデータ

▼…全国平均よりも低いもの

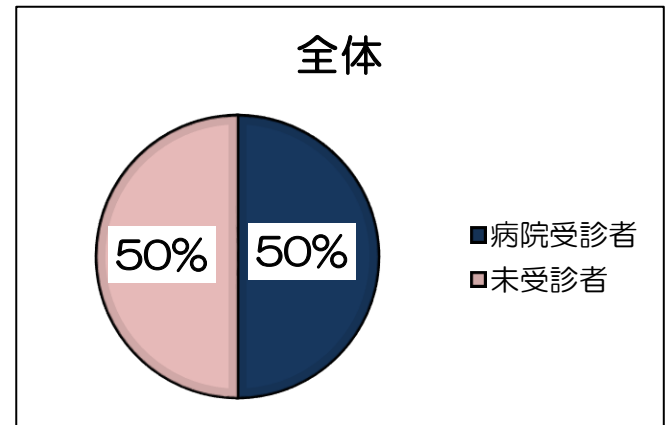
学年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	全国	152.7	151.9	44.0	43.7
	東京都	153.0	152.5	43.8	43.7
	石南中	▼152.4	152.5	▼41.1	▼42.5
2年	全国	159.8	154.9	48.8	47.2
	東京都	160.5	155.5	48.9	47.3
	石南中	160.7	155.3	49.7	▼46.5
3年	全国	165.3	156.6	54.0	49.9
	東京都	166.0	157.5	54.2	49.4
	石南中	166.2	156.9	▼52.7	▼49.2

## (2) 歯科健診

◇う歯のある者の割合



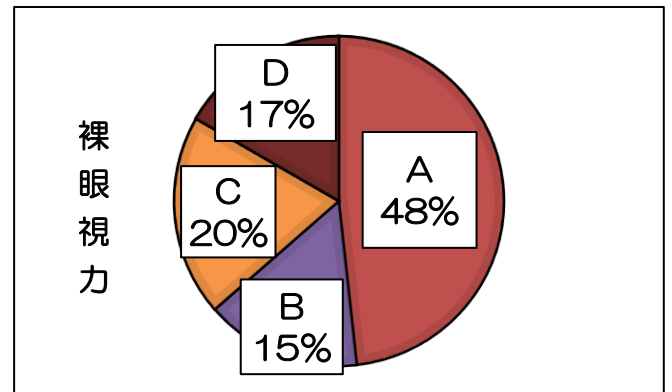
◇病院受診率



## (3) 視力検査結果

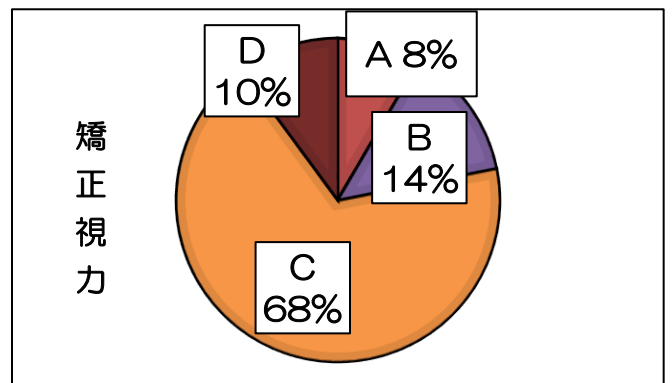
◇裸眼視力

	1年	2年	3年	全体
A	48	35	27	110
B	15	12	8	35
C	16	14	15	45
D	8	18	12	38
計	87	79	62	228



◇矯正視力

	1年	2年	3年	全体
A	4	4	2	10
B	1	6	9	16
C	19	32	30	81
D	4	1	7	12
計	28	43	48	119



A …1.0以上 B …1.0未満0.7以上 C …0.7未満0.3以上 D …0.3未満

