

おうちの方と一緒に読みましょう。

ほけんだより

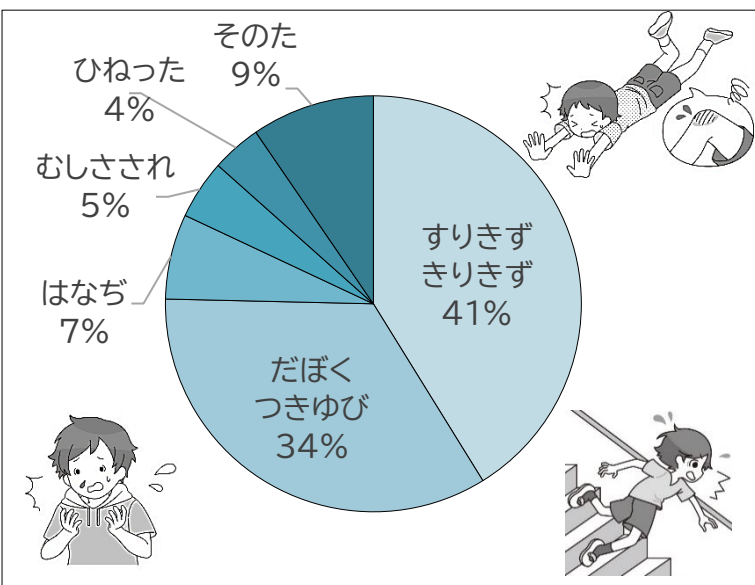


令和6年9月6日
北川副小学校
保健室



夏休みが終わり、2学期がスタートしました！2学期は楽しみな行事も多いですね。
早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に、心も体も学校モードにいきましょう！

9月の保健目標 けがを防止しよう

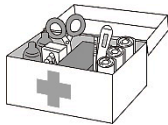


北川副小で多いけがは…？

左のグラフは、1学期にけがをして保健室へ来た人の、けがの種類です。

- 1番多いけが … すりきず・きりきず
- 2番目に多いけが … だぼく・つきゆび

昼休みや体育の時間でけがした人が多かったです。下校中のけがもありました。2学期もけがに気をつけてすごしましょうね。



けが

をしやすくなるのは、
こんなとき！

慌てているとき

まわりをよく見て
ろうかはずこう。

油断しているとき

車や自転車がきて
いないか、安全を
確認しよう。

疲れているとき

つかれているとボーっとなること
があるよ。しっかり睡眠をとり
体のつかれをとろう。

まだまだ 熱中症に注意

水とうを持って登校しましょう。また、朝ごはんを食べて登校しましょう。朝ごはん塩分・水分を補給できると、熱中症予防につながります。

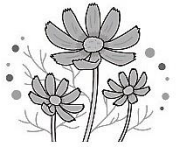
熱中症を防ぐンジャー

- 外ではぼうしをかぶろう！
- 日かげでこまめに休もう
- 毎日早くねよう！
- 熱中症になったらからだをひやそう！
- 毎日水とうを持ってこよう！
- 朝ごはんを食べて登校しよう！

裏面には、学校保健安全委員会の資料（定期健康診断の結果）を載せています。ご覧ください。

学校保健安全委員会を行いました！

8月20日、学校医の太田裕子先生（おおたゆうこ小児科）と学校歯科校医の一瀬暢宏先生（いちのせ歯科・小児歯科医院）とPTA会長の藤田様をお招きして、「学校保健安全委員会」を行いました。

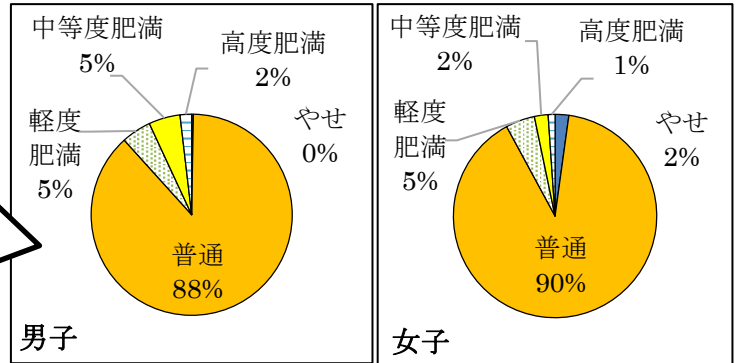


学校保健安全委員会とは…？

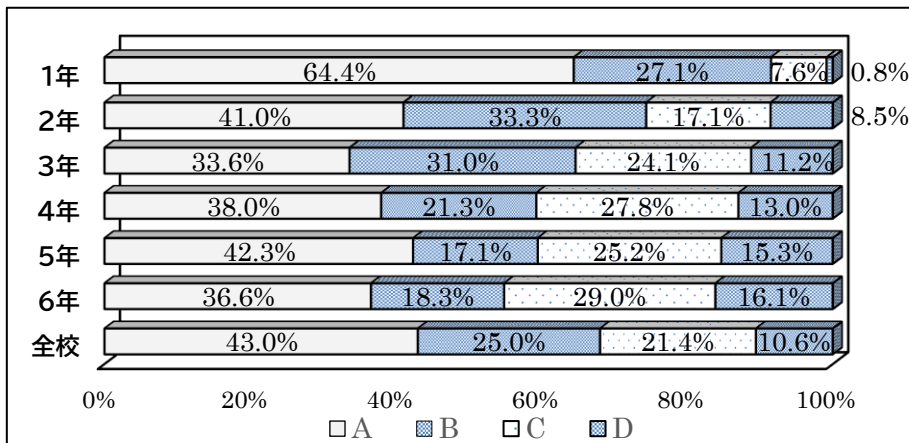
学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。様々な健康問題に適切に対処するため、学校と家庭、地域社会を結ぶ組織として、学校保健委員会を機能させることが求められています。

【身長・体重・肥満度】

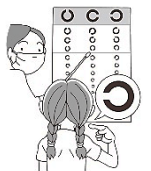
太田先生は、「身長・体重・肥満度は平均でみるのではなく、1人ひとり、個人の成長曲線で評価することが大切」と言われます。「ご家庭での食生活を見直したり、適度に運動する機会を増やしてほしい」と話されていました。



【視力】



グラフ左から、視力A、B、C、Dの割合です。佐賀県&全国平均と比較すると、北川副小の視力BCDの児童の割合は多いです。眼科医会でも「子どもの近視が進んでいる」と言われています。勉強や読書、ゲーム・スマホ・タブレットを使用する時は姿勢を正しくして30cmほど目を離したり、時々遠くを眺めて目を休めたり、目を大切にす工夫を行いたいですね。



【歯科-歯の処置状況】

北川副小の未処置者（乳歯・永久歯を問わず、むし歯の処置を完了していない歯が1本以上ある者）は、R6は18.8%でした。（R4は21%、R5は17.8%）



【歯科-口腔の状況】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
検診受検人数	122	120	123	118	130	122	735
歯列咬合	要観察	37	44	53	49	51	284
	要受診	11	4	11	6	10	47
顎関節	要観察	2	0	3	2	1	10
	要受診	0	0	0	0	0	0
歯垢	若干付着	50	66	95	76	79	446
	相当付着	2	0	1	2	0	6
歯肉	要観察	25	29	54	46	39	242
	要受診	0	0	1	1	0	5

今年度も歯垢の付着がみられる人が非常に多かったです。一瀬先生は、「子どものむし歯は歯と歯の間から始まることも多いためデンタルフロス（糸ようじ）の使用を推奨する」と話されていました。むし歯は自然治癒しません。定期的に歯科医院でみてもらったり、日頃から丁寧な歯みがきを心がけましょう。

