

# ほけんだよい 6月

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



今月の保健目標

歯と口をきれいにしよう

☆ 健康診断の結果から

☆ 保護者の方へ

## 梅雨こそしっかりと体調管理を!

さわやかな5月もあっという間に過ぎ、季節は梅雨を迎えます。気温の温度差も大きく、体調を崩しやすい時期ですので、毎日の手洗いうがい、規則正しい生活習慣を心がけ、丈夫な体をつくっていきましょう!



## 健康診断が終了しました ※ おうちのひとといっしょに読みましょう

4月から始まった健康診断(全9項目)がすべて終わりました。健康診断の結果からわかる、等尾小の子どもたちの健康状態をみましょう!

### 視力検査の結果

裸眼(めがねを付けていない時)の視力(全88人) 矯正(めがねをつけている時)の視力(全11人)

A(1.0以上)

B・C・D(0.1~0.9)

A(1.0以上)

B・C・D(0.1~0.9)

70人

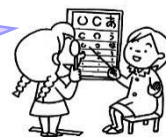
18人

6人

5人

視力が1.0未満の人の割合は、**20.4%**でした。栃木県の小学生の1.0未満の割合は**32.6%**、全国では**34.1%**(いずれも平成30年度の統計)であり、本校は比較的割合が**低い**ことがわかります。ゲームやタブレット機器が普及した現代では、子どもの視力低下が大きな問題となっています。**ゲームをする時はおうちの人との約束を守ったり、ものを見る時ははなれて見たりして、視力の低下を予防しましょう!**また、めがねは自分の視力としっかりあったものを使いましょう!

視力検査では、裸眼視力1.0未満の人と、めがねを持っている場合は矯正視力1.0未満の人に、受診のお勧めをしています。病院で医師により診断を受けるよう、お願いいたします。



### 歯科検診の結果

むし歯があった人

むし歯があった人の割合

むし歯にならなかった人

15人

17.0%

43人



昨年度はむし歯があった人が**88人中27人(30.7%)**でした。比べると**とても少なくなっている**のがわかります。昨年度の歯医者受診率は**88.8%**と非常に高く、とても誇れる数値です。

### 身体計測の結果

健康のため「わたしのからだ」を先週配付しました。身長、体重は人と比べるのではなく、自分自身の成長をみつめていきましょう。「わたしのからだ」には、**ローレル指数**という数値を記入しています。

#### ローレル指数とは???

学童(小中学生)の発育状態の程度を表す数値です。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$$

ローレル指数を見ることで、身長と体重のバランスがわかります。学年が上がるにつれて運動量も増加し、身長の伸びも大きくなるので、数値が減少するお子さんも多くいました。適切な体重を維持できるように、**食生活の見直し**や、**適度な運動の実施**、**規則正しい生活リズムの定着**などを心がけましょう。

### その他の疾病の紹介

健康診断で発見される疾病を紹介します。どちらも毎年3~5人程言われます。



#### 耳垢栓塞【耳鼻科検診】

耳垢で耳の穴が塞がれている状態のこと。大人と比べ外耳の細い子どもはなりやすいと言われます。放置すると耳がどんどん聞こえにくくなってしまいます。家庭で無理に取りろうとするとう外耳を傷つけてしまう恐れがあるため、病院で処置をする必要があります。



#### 歯肉炎【歯科検診】

歯肉(歯ぐき)が炎症を起こしている状態のこと。大きな原因は歯垢で、歯みがきが不十分のために歯と歯肉の間に食べかすなどの汚れが残っていることで進行します。丁寧に歯みがきをし、**デンタルフロス**等をつかって**歯と歯の間や、歯と歯肉の間の汚れも落とす**ようにしましょう。

### 保護者の方へ

☆ **健康診断** では、大変お世話になりました。お子さんの体のことや、健康診断の結果について、ご不明な点や心配なことがありましたら、いつでも保健室へご連絡ください。

☆ **プール学習** が始まります。プールがある日には、必ず**プールカード**のご記入をお願いいたします。当日の参加については、お子さんの体調に応じた判断をお願いいたします。また、プールの時期には**感染性の皮膚疾患**や、**発熱を伴う感染症**が流行する恐れがあります。感染性の疑われる症状があった場合には、ご連絡を差し上げる場合がございますので、その際には**医療機関**への受診にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

