

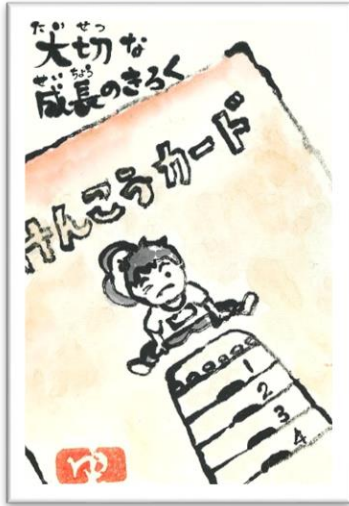
ほけんだより3月

九度山小学校 保健室

2023. 3. 1

No. 15

～おうちのひとといっしょによんでね～



おしらせ

今日、けんこうカードを配付します。確認後、印鑑を押して提出してください。

なお、6年生については、卒業となりますので、おうちで大切に保管してください。

提出〆切：3月3日（金）

今年度の健康診断結果を中心に子どもたちの健康面について、まとめましたのでお知らせします。

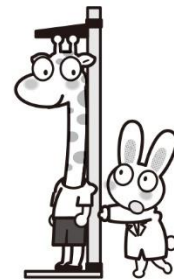
★定期健康診断より

①身長（各学年の一年間の平均ののび）

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| ○1年生・・・ | 4. 9cm | ○2年生・・・ | 4. 4cm |
| ○3年生・・・ | 4. 3cm | ○4年生・・・ | 4. 1cm |
| ○5年生・・・ | 4. 8cm | ○6年生・・・ | 4. 8cm |

体重（各学年の一年間の平均のふえ）

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| ○1年生・・・ | 2. 1kg | ○2年生・・・ | 3. 0kg |
| ○3年生・・・ | 3. 2kg | ○4年生・・・ | 2. 1kg |
| ○5年生・・・ | 4. 0kg | ○6年生・・・ | 4. 0kg |

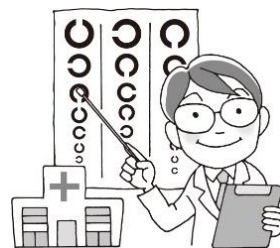


肥満度20%（軽度肥満）以上の児童は、全体の約11%です。

②視力

OB（0.9以下の児童について）

- 1回目の検査（4月）→全体の28%
- 2回目の検査（9月）→全体の25%
- 3回目の検査（1月）→全体の30%



高学年になるにつれて視力低下傾向にあります。コロナ禍により、おうち時間が増えたことともない、メディア使用時間が増えたのも一因かもしれません。初めて視力手帳をもらった人は、必ず専門医にみてもらい、指示を仰ぐようにしてください。

③眼科検診

感染性眼疾患があるかどうかについて検診をしました。検診で異常はなくても、痒みなど気になる症状があれば早めに受診するようにしてください。

④耳鼻咽喉科検診

花粉症や副鼻腔炎など、日本人は耳鼻咽喉にトラブルをかかえている人が多くいます。

今回の検診では、耳垢塞栓といって耳にあかがたまり、鼓膜が見えない状態にまで放置していることを指摘されました。たまった耳垢が原因で聞こえにくくなったり、髪を洗った時や水泳をすることで水が耳に入り、耳あかがふやけて細菌が増えてしまったりします。耳そうじは定期的におうちの人にしてもらいましょう。

⑤内科・結核・運動器検診

運動器検診について、「両かかとをつけてしゃがむ」動作について、両かかたが地面につかずにバランスをくずしてしまう児童が多かったです。日常生活のなかでも、和式トイレが洋式トイレに移行するなど、「しゃがむ」機会が少なくなっています。バランスをくずしやすい人は、両かかとをつけてしゃがむ動作を生活の中に取り入れることで、足首が柔軟になり、できるようになると思います。どうしてもできない人は、整形外科で相談しましょう。

⑥歯・口腔（歯科検診の結果より）

年に2回歯科検診を行いました。

○検診結果より、全体の口腔内の様子について

（4月）

- ・むし歯がある児童 16%
- ・歯肉炎の児童 67%
- ・歯垢が付着している児童（歯面の半分以上） 57%
- ・COがあると判断された児童 31%

（11月）→ むし歯の有無をみてもらいました。

- ・むし歯がある児童 19%
- ・COがあると判断された児童 28%

※CO（要観察歯）・・・放置するとむし歯に移行するリスクのある歯。しかし、丁寧なブラッシングを行うことで改善する。

●春に比べ、秋の方がむし歯の割合が少し増えています。コロナで昼の歯みがきが中止となった時期があり、歯みがき習慣が確立できていない児童がいることも影響していると思います。

まだ治療にいけていない児童は早めに受診するようにしてください。

●歯肉炎になっていると判断された児童の割合が高いです。歯みがきをすると、歯ぐきから出血しませんか。また、歯ぐきが赤くはれていませんか。歯みがきをする時は、歯と歯ぐきの境目も歯ブラシを軽く当てましょう。

⑦日本スポーツ振興センターに係る疾病について

学校授業中にけが等不調に見舞われ、医療機関を受診し、日本スポーツ振興センターに申請した件数は12件でした。

眼や頭部打撲など、特に首から頭部にかかるけがは、瞬発的に両手をつくことでけがの程度が軽くおさまることもあります。つまずいたり、バランスをくずすタイミングにとっさに反応できるよう、ポケットから手を出しましょう。

