

ほけんだより 7月

平成29年7月7日
ほけんだより No.4
桐生市立西小学校

梅雨が終わると、いよいよ夏がやってきます。気温はぐんぐん上がり、日差しも強くなり、さらに暑い日が続きます。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

7月のほけんもくひょう

夏の健康に気をつけよう！



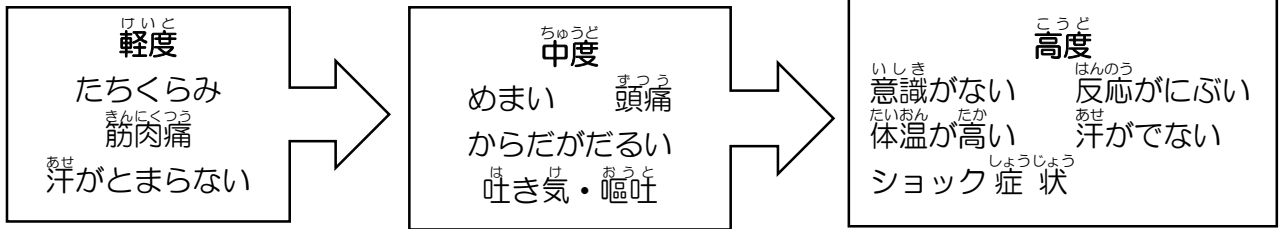
◇熱中症について知ろう◇

○熱中症とは

暑い日や、じめじめとした日に運動などで体を動かす、たくさん汗をかいた時に起こりやすい病気です。体の中の水分や、塩分のバランスがくずれて起こります。

☆気温が高い・湿度が高い、急に暑くなった、日差しが強い、風が弱い時は要注意です。

○症状



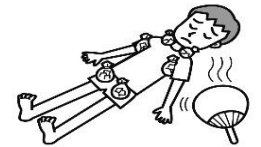
○予防のポイント

- ①生活リズムをくずさないようにしましょう。(特に寝不足や朝食抜きは、熱中症の大きな原因です。)
- ②外では帽子をかぶりましょう。(通気性の良いものを選びましょう。)
- ③こまめに水分補給をしましょう。(汗をたくさんかいた時は、塩分も補給しましょう。)



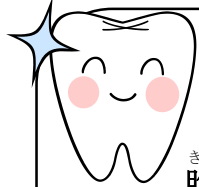
○熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所で、衣服をゆるめ、体(首筋、わきのした、足の付け根)を冷やし、スポーツドリンクなどで、水分を補給しましょう。
- ・体調が悪いことをおうちの人、近くにいる大人に伝えましょう。



○体調が悪い人を見かけたら！

- ・反応がにぶい、意識が無い場合は、すぐに大人に伝え、救急車を呼んでもらいましょう。

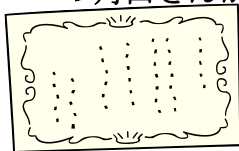


よい歯 学校代表 6年 角田 晴菜さん

昨日行われました、「桐生市みどり市よい歯の子コンクール」に参加しました。

「むし歯がなく、しっかりと歯みがきができ、歯並びもよく、すばらしい歯の持ち主の角田さんが学校の代表として参加してきました。

みなさんも毎日の歯みがきをしっかり行い、すばらしい歯の持ち主になってくださいね。



◇第1回学校保健委員会を開催しました◇

6月27日(火)に校医の先生方、たくさんの保護者の方にご参加いただき、第1回学校保健委員会を実施しました。健康診断や、新体力テストの結果について報告させていただきましたので、一部をご紹介します。

		男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	本校	117.7	21.8	116.8	21.9
	県との差	(+1.2)	(+0.2)	(+1.1)	(+0.4)
2年	本校	122.9	24.6	▼120.1	23.3
	県との差	(+0.6)	(+0.3)	(-1.7)	(-0.6)
3年	本校	128.9	28.0	128.7	27.2
	県との差	(+0.6)	(+0.5)	(+1.8)	(+0.6)
4年	本校	135.2	30.9	▼132.1	▼28.4
	県との差	(+1.9)	(+0.5)	(-1.5)	(-1.8)
5年	本校	139.7	33.7	▼138.8	34.7
	県との差	(+1.2)	(-0.8)	(-1.4)	(+0.2)
6年	本校	▼143.4	▼37.3	149.2	38.8
	県との差	(-1.8)	(-1.0)	(+2.8)	(±0.0)

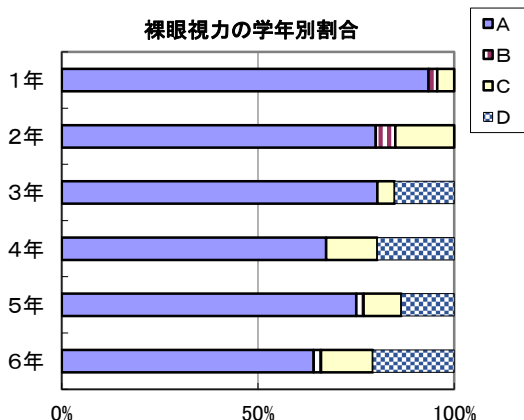
←身長・体重の平均値

*今回、本校の傾向を知るために平均値を示しましたが、成長する時期は個人差がありますので、参考資料としてください。
大切なのは、バランス良く成長することです。

*栄養状態の指標として、小学校では、「肥満度」を用います。お子さんの肥満度は「成長のきろく」に記入されていますので、ご確認ください。

*網掛けは、県平均(H28)を「1.0以上」上回るもの、▼印は「1.0以上」下回るものです。

裸眼視力の学年別割合



歯科検診結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
乳・永むし歯なし	21	39	29	34	39	42	204
乳歯むし歯あり	24	21	16	12	12	9	94
永久歯むし歯あり	1	2	3	2	4	2	14
CO	18	11	11	8	6	11	65
歯列咬合要精検	0	0	4	0	0	0	4
要受診(人)	31	23	20	21	16	21	132
在籍に対する割合(%)	67.4	38.3	46.7	47.7	30.8	39.6	44.0

裸眼視力が、1.0を下回る児童の割合は、学年が上がるにつれて増加しています。今年度は、55名に受診勧告を出しました。

乳歯・永久歯にむし歯のない児童は全校の68%にあたる204名で、昨年よりも37名以上増加しました。今年度は、132名の児童に受診勧告を出しました。

校医の先生方より

高度肥満については、しっかりと治療が必要となる。中等度肥満については、家族の協力を得ながら治療を行うことが大切。

低学年の児童では10cm以上の身長差がある場合もあるが、徐々に大きくなるためあまり心配はないと考える。また、低身長が心配される場合、検査を行い成長ホルモンを投与する治療がある。投与することにより副作用も報告されているため、現在は推奨していない。

西小の子どもたちは、むし歯が少ない。検診結果でも示されているが、むし歯のない児童が昨年度よりも多く、DMF指数(一人当たりの永久歯のう歯数)では、群馬県の平均をはるかによい値であった。しかし今年度の検診の様子から例年に比べ1年生の乳歯のう歯が多いように感じた。また5年生は全体的に歯並びのよい児童が多くう歯も少ない。新体力テストも良い結果であったが、関係があるのでは。

アトピーを持つお子さんも多い。プールの後は、しっかりとシャワーで体を洗い流すことが大切。熱中症が心配の時期、プールの後も水分補給を勧めて欲しい。