

学校保健委員会だより

令和4年 2月 25日
京都市立嵯峨野小学校

向春の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は、本校の教育活動にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、2月に開催予定でした学校保健委員会ですが、新型コロナウイルスの全国的な感染拡大状況を踏まえ、やむを得ず会議を中止とし、紙面開催とさせていただくことに致しました。子どもたちの身体計測結果や健康診断の結果、けんこうパワーup週間集計結果などを掲載しております。ぜひご一読ください。

R3.3 学期 身体計測結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
6	120.6	119.9	23.2	22.7
7	126.4	128.0	26.0	26.8
8	130.7	131.2	29.5	29.6
9	136.8	139.8	31.9	33.9
10	143.0	146.3	38.3	39.2
11	152.8	151.4	44.1	42.5



R3.2 学期 視力検査結果

学年	検査人数 (矯正)	A	B	C	D
		1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下
1年	99	82	6	10	1
	2			2	
2年	94	80	4	7	3
	4	2		2	
3年	89	68	4	9	7
	14	3	5	5	1
4年	80	61	5	10	4
	12	3	2	7	
5年	106	81	6	13	6
	22	10	5	6	1
6年	70	55	4	6	5
	29	8	4	13	4



眼鏡をかけている、もしくはコンタクトをしている児童は矯正の欄に含まれます。矯正した(眼鏡をかいた)視力がB以下の児童には定期的に眼科専門医で受診し、適切な指導を受けていただくようお願いしています。

～保健室利用状況～

本年度の現在までの保健室利用は右のようになりました。けがは「打撲」が最も多く、次いで「すり傷」が多かったです。小さなけがは体の使い方を学ぶ“経験”の内で、ある程度は必要だと思いますが、大きなけがはほしないように気をつけたいものです。準備体操をしっかりとする、先生の話を聞く、ルールを守る…あたりまえのことが大きなけがの予防につながります。

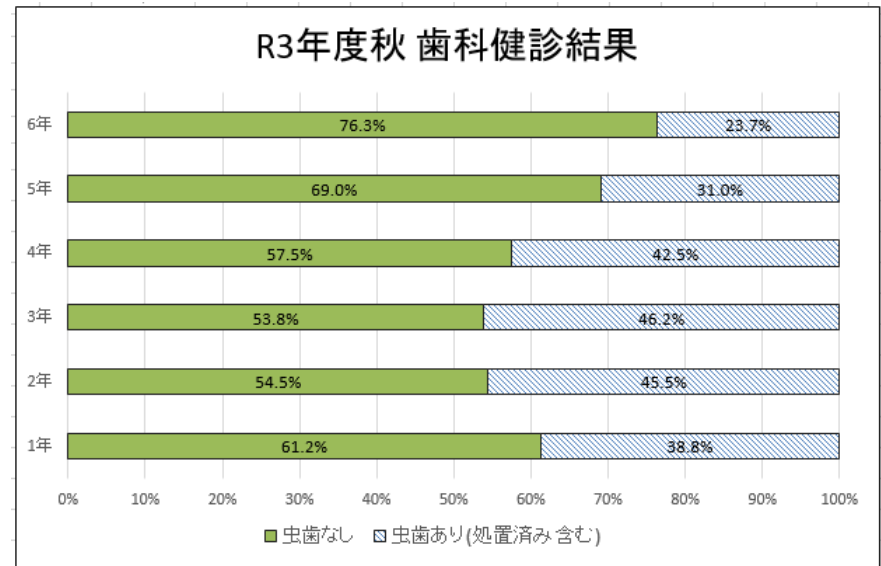
病気は「頭痛」が最も多く、他には腹痛、しんどい、吐き気・嘔吐等がありました。病気の訴えでは、生活習慣が関係していることも多いため、「早寝・早起き・しっかり栄養・排便」ができるよう、ご家庭でもお声かけください。規則正しい生活習慣が身体の免疫力を高め、普段の健康にもつながります。

保健室・1年間の利用状況

- 来室者 **2742** 人
- けがで来た人 **2234** 人
- 病気で来た人 **508** 人

令和3年4月～令和4年2月18日の集計

R3.2 学期 歯科健診結果

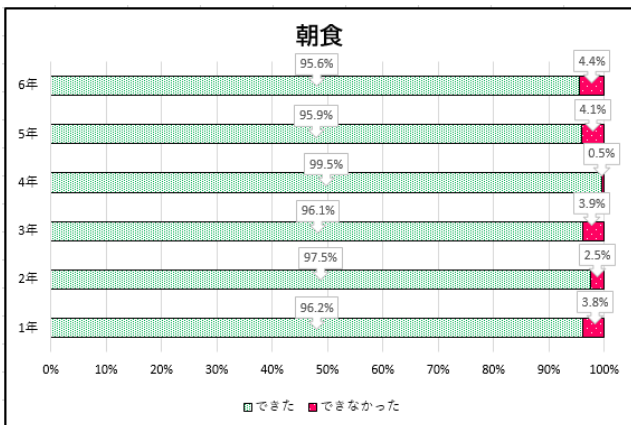
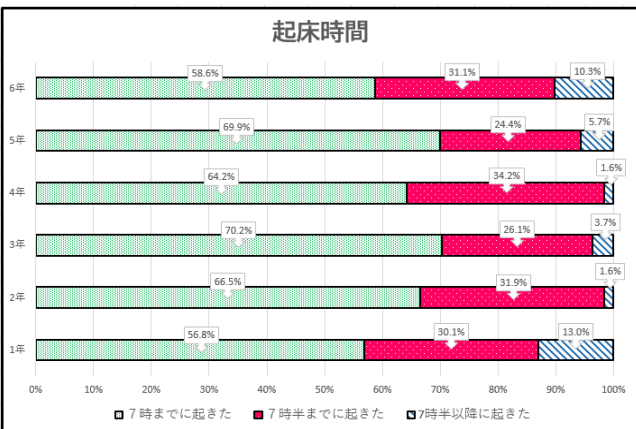
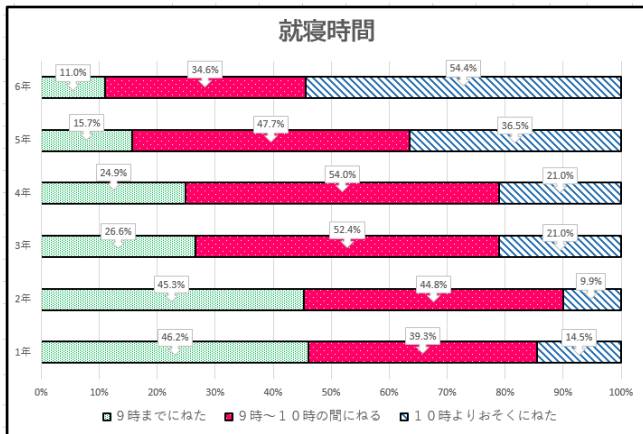


歯科健診では、むし歯の有無だけでなく、咬合、歯列、歯垢、歯肉の状態のチェックし、受診のお勧めをしています。歯科を受診し、相談されている方が多く、口腔の状態にも気を配っていただいていると感じます。

しかし、むし歯治療率は2月21日現在40%に満たない状態です。乳歯のむし歯を放置すると「永久歯がむし歯になるリスクが高まる」「歯並びが悪くなる」「変色や形成不全を起こす」など、今後生えてくる永久歯に影響を及ぼすことがありますので、乳歯の間の虫歯治療はとても大切です。

歯は一生ものです。大人になった時に健康な歯でいるために、小さい頃からしっかりと口腔ケアを行いましょう。

冬休み明けけんこうパワーup週間集計結果



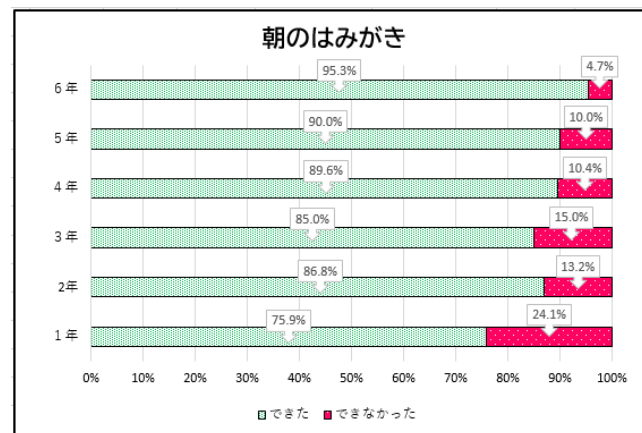
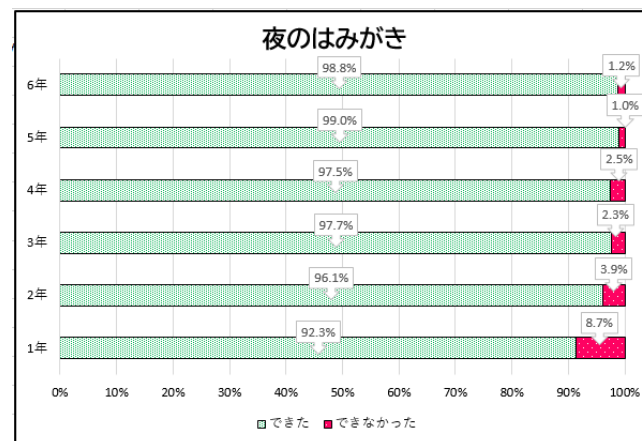
～ 就寝・起床 ～

夜ふかしや朝寝坊などによって、私たちの体内リズムは簡単に乱れてしまいます。朝食をしっかりと食べることで、夜に強い光を浴びないということが体内リズムを整えるうえで重要になります。睡眠には「脳や身体のリフレッシュ」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情の整理」などの役割があります。必要な睡眠時間を確保し、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしたいですね。

～ 朝食 ～

朝食を食べないと、午前中体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。朝食は一日を活動的に過ごすための大切なスイッチです。朝食で脳のエネルギー源をしっかりと補給し、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。毎日朝食を食べている人は、毎

日の朝食の中身がバランスよく食べられているか確認してみましょう。文部科学省の調査によると、毎日朝食を食べる子どもほど、「学力調査の平均正解率が高い傾向にあり、体力テストの結果もよい」と朝ごはんの大切さはデータにはっきりと表れています。



～ はみがき ～

はみがきで口の中の細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく感染症を予防することにもつながるため、歯みがきはとても重要です。朝・夜の歯みがきができていない人は、感染症予防の一つと考えれば実践できるのではないのでしょうか。