

ほけんだより



北本市立中丸小学校
保健室
R6. 7. 18

あさってからは、みなさんお待ちかねの夏休みですね。せっかくの夏休みなので、ぜひ普段できないことにチャレンジしてほしいなと思います。目標やチャレンジしたいことを決めて達成できるように過ごすと、おのずと宿題や勉強にも身が入って、一日一日が充実すると思います。

充実した夏休みを過ごすためにも、夏休み中もある程度は『早寝早起き朝ごはん・朝うんち』を続けてください。夏休み明けにひとまわり成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。



睡眠は
たっぷりとうろう



栄養バランスよく
しっかり食べよう



水分も
たっぷりとうろう



熱中症対策のためにも
早寝早起きが大切です。

夏休みも熱中症に注意！
熱中症を予防しよう

水分補給のポイント

- ①のどがかわく前に
- ②朝起きた時、寝る前
- ③運動中はこまめに



外に出る時は
帽子をかぶろう

通気性の良い素材
は、リネン（麻）
です。
露出の多い服を
着用する時は、
安全対策（けが・
不審者）に注意し
ましょう。



通気性のよい
服を着よう



軽い運動を
しよう

朝や夕方の
比較的涼しい
時間に
行い
ましょう。

ねつ ちゅうしやう 熱中症

じゅうしやう しやうど 重症度と対応

けいしやう 軽症	ちゅうどうしやう 中等症	じゅうしやう 重症
<p>た なま めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>！ じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>！ ただちに119番</p>
<p>じゅうしやうど 重症度にかかわらず、 すずい ばしよ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。</p>		

てあしくちびやう りゅうこうけいほう で ちゅうい
手足口病は流行警報が出ています！！ご注意ください。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

おうちの方へ
保健室からの
お知らせ

- ①保健室からの夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーと歯みがき検査を出しました。ご家庭で取り組んでいただき、9月2日（月）に担任まで提出をお願いします。
- ②定期健康診断後、受診が必要だった人の中で、受診後の治療勧告書が未提出の人に、再度治療勧告書をお渡ししました。夏休みを利用中に受診し、2学期からの学校生活は万全な体調で過ごせるよう必要な治療や処置を受けておいてください。受診後は治療勧告書の提出もお願い致します。



第1回学校保健給食委員会より

6月18日（火）に第1回学校保健給食委員会が開催されました。新体力テストの結果や学校給食の活動についての報告があり、保護者代表の方や学校医の先生と中丸小の健康課題について情報共有や意見交換がなされましたので、お知らせいたします。

【新体力テストの結果より】

- ◇握力（筋力）やボール投げ（投球能力、瞬発力）、上体おこし（筋力・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）が低下しています。
- ◇生活習慣についての保健指導や元気タイムの活動を通して、体力向上に取り組んでいきます。

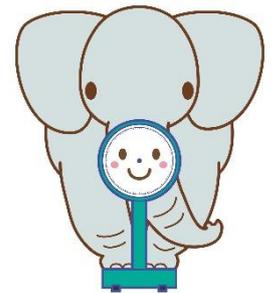
【定期健康診断の結果より】

◇発育測定の結果より◇

肥満傾向の児童が全校で35名いました。学年が上がるにつれて肥満児童数が増える傾向があります。また、低学年よりも高学年の方が中等度肥満・高度肥満の数が増えています。小児肥満は成人肥満につながりやすいため、運動指導や食事指導も視野に対策を考えていきます。

肥満傾向児の出現率(R6)

肥満度	学年 性別	1年		2年		3年		4年		5年		6年		合計	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	人数	%
+21~30 軽度肥満		2				3	3		5	3	2	4		22	5.4
+31~50 中等度肥満			1	1						4		4	1	11	2.7
+51~ 高度肥満								1					1	2	0.5
合計 (人)		3		1		6		6		9		10		35	8.6
学年別出現率 (%)		4.62		1.72		8.96		9.23		13.64		11.90			



※性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度(過体重度)を算出し、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児としています。

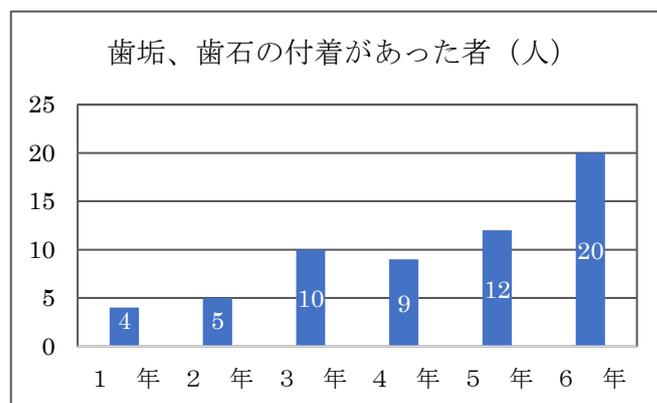
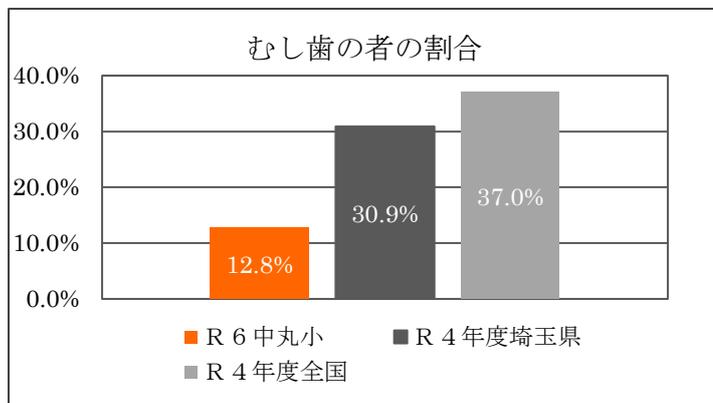
◇歯科健診の結果より◇

今年度の「むし歯のない者」は全体で286名（全校の74.7%）であった。昨年度は303名（75.2%）だったので、やや良くない結果となりました。むし歯のない者の割合は全校で12.8%でした。令和4年度の埼玉県・全国の結果と比較すると、よい結果です。

また、学年が上がるにつれて、歯垢・歯石の付着の指摘が増えています。学年が上がるにつれて、親の手を離れ自己管理になっていくことが原因と考えられる。1～3年生くらいまでは、保護者による仕上げみがきのご協力をお願いします。高学年についても、お子さんの実態にあわせて歯みがきの声かけや、歯みがきをしているかどうかの見届けもお願いします。

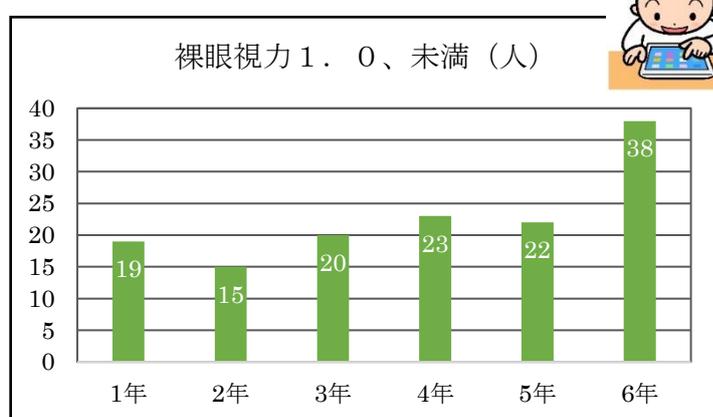
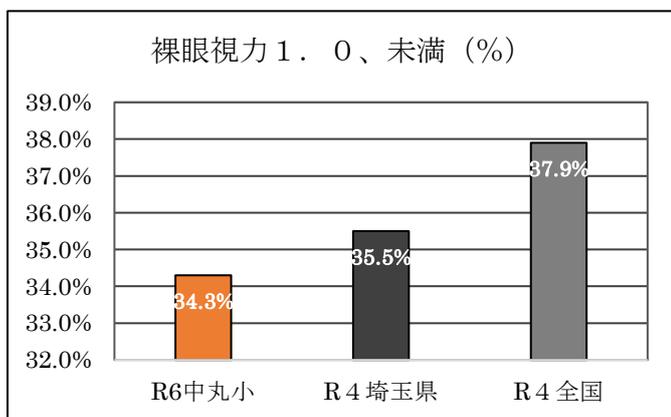
歯の状態（学年別人数）





◇視力検査の結果より◇

視力検査で視力1.0未満の児童の人数は137人で、34.3%であった。昨年度は45.6%だったので、改善がみられます。令和4年度の埼玉県や全国の結果と比べるとグラフの通り、よい結果といえます。ただし、高学年になるにつれ、裸眼視力1.0未満の者の割合が増える傾向があります。デジタル機器の影響が大きいと考えられます。上手な付き合い方やルールを家庭内でも話し合ってみてください。



【学校医・学校歯科医の先生方からの指導・助言】

◇佐藤クリニック 佐藤 大介先生 (内科医) ◇

昨年度と比べて、意外と肥満の児童が多いです。昔に比べると、遊び方の質が変わりました。(外遊びの減少、ゲーム機の普及) また高学年ほど、運動による消費エネルギーよりも食事からの摂取エネルギー量が多い傾向あり。積極的に体を動かすようにすることが大切です。

また、直接のコミュニケーションより、デジタル機器を利用したコミュニケーションも増えている。親子のコミュニケーションを活発化させて、お子さんの体調の変化のキーポイントを見つけられるようにしてほしいです

◇大塚歯科医院 大塚 巖先生 (歯科医) ◇

歯科健診をしていて、口腔内の汚れ(歯垢等)が多くなっていると感じました。歯みがきの仕方がよくないのだと思われます。コロナの影響があり、近年、歯みがき指導等が減っていたせいかもしれない。高学年の子の歯みがきは、家庭でどのようにフォローしてあげるのがポイントです。

おやつについても、ベタベタした歯につきやすいお菓子ややわらかいスナック菓子ではなくかみごたえのあるものを選ぶようにしてほしいです。また、おやつの後も、歯みがきをするように声かけや見届けをしてください。