

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和7年7月18日 発行

8月の保健目標 生活のリズムを整えよう

今年の夏も暑く、気象庁などから猛暑日が続くことが予想されています。熱中症が疑われる場合には、すぐに応急処置をしましょう。また、大きなけがや事故に注意が必要です。特に、水の事故は油断が禁物です。子供は浅い場所でもおぼれることがあります。水のある所へは、子供たちだけでは行かせない、海や川など水場で遊ぶときには必ず大人の目の届く範囲で遊ばせるなど、お子さんから目を離さないようお願いいたします。

子供たちにとって待ちに待った夏休み、健康や安全に気を付けて、家族で楽しい思い出の残る夏休みにしていただければと思います。また9月に元気いっぱいな子供たちに会えるのを楽しみにしています。



熱中症が疑われる時は・・・

水分・塩分の補給



涼しい場所への避難



衣服を緩め体を冷やす



保健室からのお知らせ

- 健康診断で異常の見つかったお子さんには、結果の通知とともに受診の勧告をしております。視力、聴力、内科、歯科について受診のお知らせが届いている場合は、早めの検査・治療をお勧めいたします。むし歯や口腔状態の異常（歯肉炎、かみ合わせ、歯石など）は、ひどくなるほど治療にも時間がかかります。すでに、受診結果が学校へ届いているお子さんもいますが、未受診の場合は、夏休みを利用して早めの治療をお願いいたします。
- 夏休みのはみがきカレンダーを実施します。
1日に3回みがけたら青、2回は緑、1回は黄色、0回は赤で色を塗ってください。
提出日は9月1日（月）です。

南小中合同学校保健委員会を開催しました

7月9日（水）に、南小中合同学校保健委員会を開催しました。協議では今年度の学校保健・学校安全年間計画の確認や、定期健康診断結果の報告を行い、学校医の會澤治先生、学校歯科医の門脇天先生、中島京樹先生からお話をいただきました。ご多用の中参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

報告内容

1. 今年度定期健康診断の結果

(1) 体位について

- ・身長・・・県平均を1.0cm以上上回った学年は、4年男子、2・3・5・6年女子
- ・体重・・・県平均を1.0kg以上上回った学年は、2～6年男子、2・3・5年女子

(2) 歯科検診結果について

- ・むし歯のある児童は、男子17.5%、女子14.3%であった。

むし歯なし、治療済みの児童の割合が県平均よりも高く、良い傾向である。

- ・口腔の状態について、2年男女、4年女子、6年男子に歯列咬合で受診が必要な児童が多い。
歯垢、歯肉の状態では、1年男女、3・5・6年女子は要受診者がおらず、良い傾向である。

(3) 視力検査結果について

- ・A(裸眼視力1.0以上)の児童は、男子52.5%、女子52.6%であった。

2. 学校医、学校歯科医の先生方より

学校医 會澤 治先生(あいざわクリニック院長)



☆ 視力について

近視の原因には、①遺伝 ②生活習慣が関係すると言われている。成長期に近いところばかり見ていると、眼軸が伸びすぎることがあり、眼球が変形して近視になる。

ご家庭でスマートフォンなどを使用することがある場合は、目と画面の距離(30cm以上離す)や、近いところを見続けないように注意してほしい。また、近視が進まないよう、早めに眼科医に相談し、治療することが望ましい。

☆ 熱中症について

同じ環境下で活動していても、熱中症になる人とならない人がいる。その違いは、体調の良し悪しにある。体調がいつもと違うと感じたら、無理はせず必ず休養すること。また、夜寝ている時に体内の水分が蒸発するため、夏場は朝が一番脱水している。朝は必ず水分を取り、朝食もしっかり食べること。朝ごはんは水分が多く摂れるメニューだと尚良い。寝不足も熱中症の原因となるので睡眠時間を取ることも大切。

学校歯科医 門脇 天先生(かどわき歯科医院院長)



☆ 姿勢について

小中学生の歯科検診をしていて、体がゆがんでいる子が多いと感じた。子どもに限らず大人もだが、同じ姿勢を続けると、筋肉が凝り固まってしまうので、平日頃から姿勢に気をつけて生活してほしい。

☆ フラークコントロールについて

口内の清掃がうまくできていない子が多い。きちんとみがけるように、ご家庭でも染め出しをして意識させると良い。また、デンタルフロスや糸ようじを取り入れて、歯の間の清掃や歯肉炎予防をしてほしい。

学校歯科医 中島 京樹先生(大洗中島歯科医院院長)



☆ 姿勢について

小学生でも、スマホ首(スマートフォン等を長時間使用することで首の骨がまっすぐになる状態)になる子が増えている。ご家庭でスマートフォンを子どもが使う時には、注意してほしい。

☆ 口腔機能について

マスク生活が長く続いた影響か、口を開けられない子が多い。また、表情筋を動かさないため、に一つと歯を見せて笑うことができない。

口腔機能の低下がみられる時は、トレーニングが必要。まずは、食事の時によく噛むこと。2ケタの回数噛めると良い。

舌を動かす機能を改善するには、口を閉じた状態で歯の表面に舌をあて、そのまま歯の表面をなぞるように舌をまわす運動がおすすめ。