

ほけんだより

R7.7.18.
東金子小学校
学校保健委員会

1学期に行った健康診断の結果(身長・体重・栄養状態・視力・歯科)をお知らせします。

1. 発育測定の結果

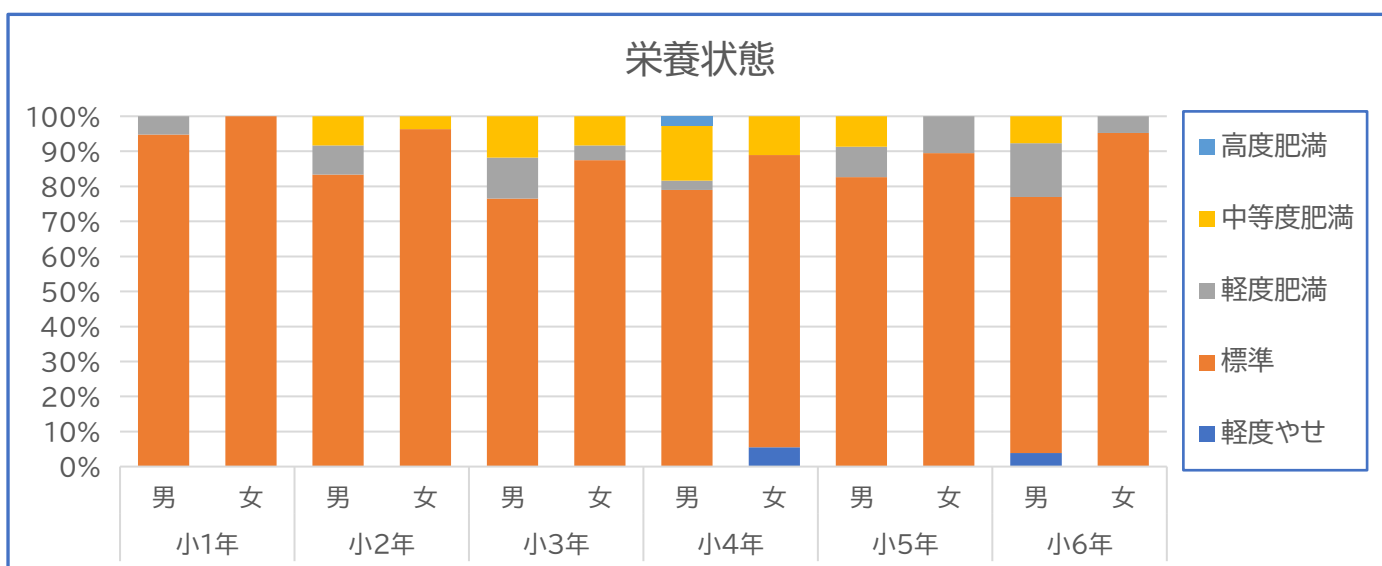
今年度4月の東金子小学校の平均と埼玉県平均(令和6年度)を比べてみました。

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年生	東金子小	114.0	20.1	112.8	19.4
	埼玉県平均	117.2	21.6	116.2	21.1
2年生	東金子小	121.4	24.4	122.2	24.0
	埼玉県平均	122.7	24.4	121.9	23.8
3年生	東金子小	128.2	29.2	128.2	27.5
	埼玉県平均	128.7	27.8	127.9	27.1
4年生	東金子小	133.7	32.4	134.9	31.1
	埼玉県平均	134.4	31.7	134.3	30.6
5年生	東金子小	139.1	34.7	144.1	37.3
	埼玉県平均	139.9	35.3	141.5	35.3
6年生	東金子小	145.2	41.8	148.5	40.5
	埼玉県平均	146.1	39.7	148.6	40.8

*青色は、本校の平均が県平均を上回った項目

★男子：全ての学年で身長は県平均よりも低く、3・4・6年生は、体重が県平均よりも上回っている。

★女子：3～5年生の身長は県平均より高く、2～6年生は本校男子の平均身長を上回っている。



★3・4・6年男子は20%程度の児童が肥満。3・4年生に中等度以上の肥満が多い。

近年の生活様式の変化によって、肥満と判断される児童が増加しています。その理由としては、夜更かしなどによる睡眠時間の減少、メディアの普及による運動不足と身体能力の低下などがあげられます。

小児の肥満は、成人肥満へとつながりやすく、それに伴って生活習慣病のリスクが高くなります。思春期になると、成人としての体格が形成されやすいこと、夜型のライフスタイルになりやすいことから、肥満への対策は早期に行うことが重要です。

「生活習慣病」は、おとなだけじゃない？

毎日の「食事」「運動」「睡眠」などの生活習慣が偏ってしまうとかかる病気のことを「生活習慣病」といいます。

足りすぎていると疲れやすく、運動するにもハンデがあり、なにより適正体重を大きく上回る体重は、さまざまな生活習慣病を引き起こして、健康上の問題を生じることがあります。小学生の過程は、体の基礎ができあがる大事な時期です。この時期に引き起こした健康上の弊害は、大人になっても引きずるようなものも少なくありません。

また、染みついた生活習慣などは急に变えることは難しいものです。生活習慣やストレスから生じる肥満であれば、大人の協力なくしては解決しない問題です。また、肥満の影に疾患が隠れていることもあります。子どもの肥満については、ご家族の理解と協力が必要です。

★「生活習慣病」にならないようにするには、食べ過ぎず、たくさん体を動かし、しっかり眠ることです。

1. 正しい生活習慣(生活リズムの見直し)

- ① 早寝・早起きを実行しましょう。
(睡眠不足は肥満につながりやすくなります)
- ② 規則正しい食事をしましょう。(朝食は必ず食べましょう)
- ③ 室内でのゲーム・テレビ等は時間を決め、決めた時間を守りましょう。
- ④ 外で遊ぶ時間をつくり、運動しましょう。

2. 食事

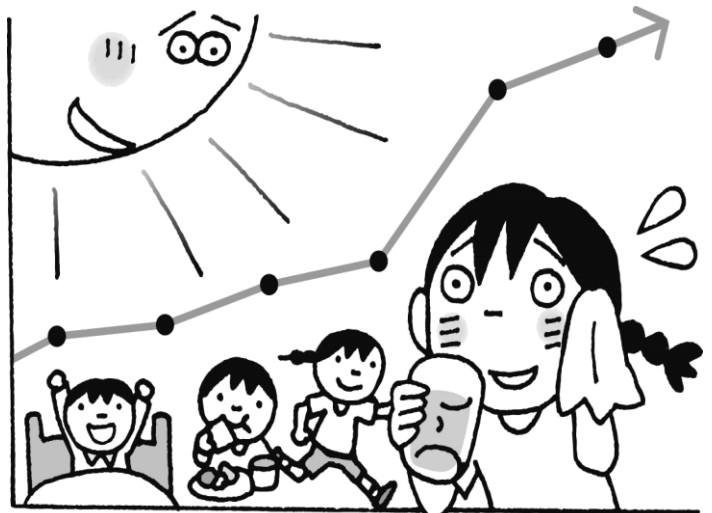
- ① よくかんで食べましょう。
- ② 1日3食楽しく味わって食べましょう。
(だんらんが大切です。孤食をさせないように)
- ③ バランスの良い食事をとりましょう。
 - * 過食に気を付けましょう。
 - * 塩分の取りすぎに気を付けましょう。
 - * 緑黄色野菜を食べましょう。
 - * 高カロリー食品に注意しましょう。
(脂肪をとりすぎない)
- ④ 間食の時間と量・質に気を付けましょう。

「健康診断の結果」を通知表のファイルに入れてお渡ししました。

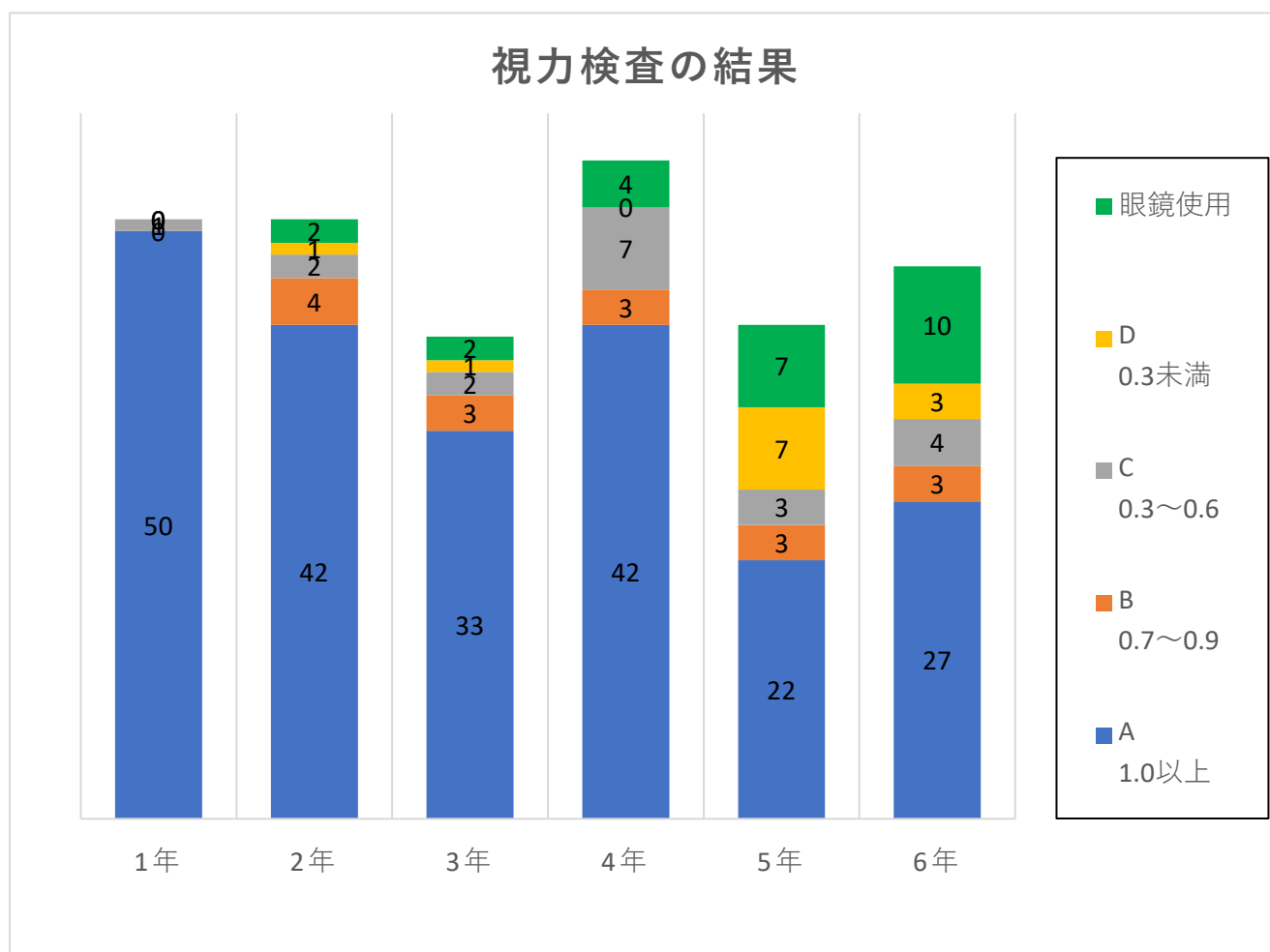
なお、「身長」「体重」の下欄に「肥満度」が記入してあります。お子さんがバランスよく成長しているか、それぞれの数値をチェックしてみてください。

3. 体を動かそう

- ① できるだけ外へ出て遊びましょう。
(気温の低い時間帯や日陰の場所など熱中症に気を付けて)
- ② お手伝いをしましょう。
- ③ 部屋の掃除をしましょう。
- ④ 日中ゴロゴロしないようにしましょう。
- ⑤ 生活する中で、体を動かす工夫をしましょう。



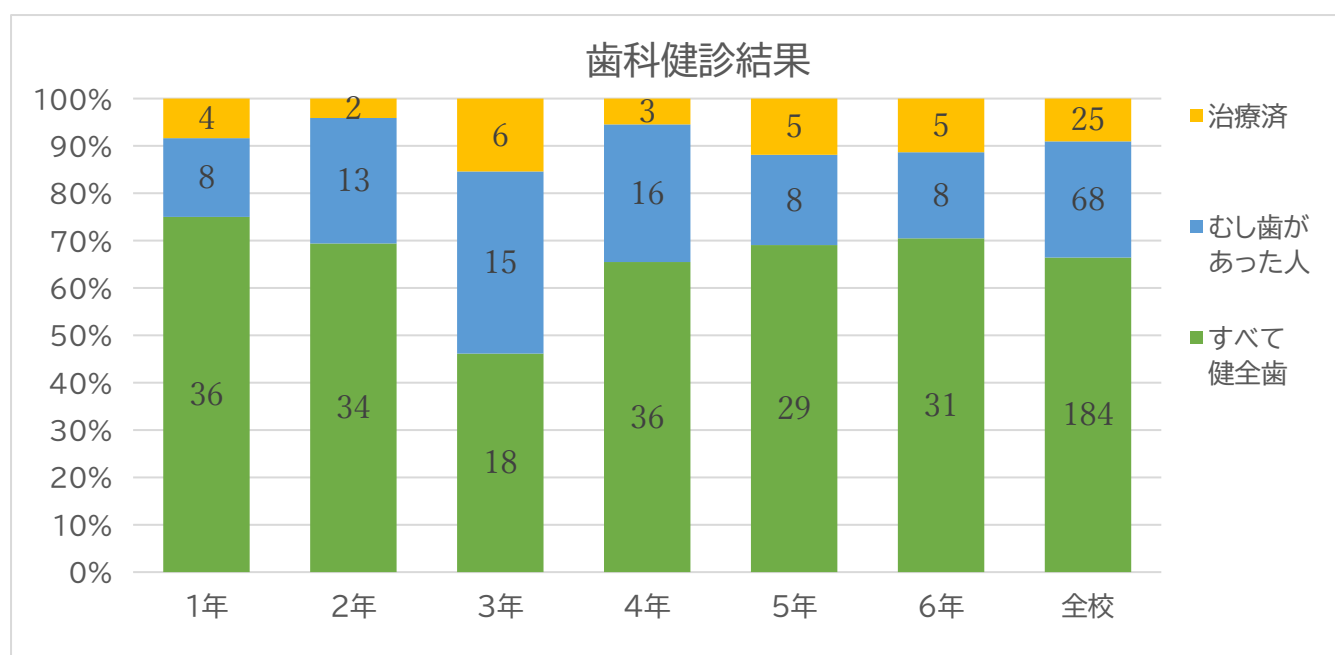
2. 視力検査の結果



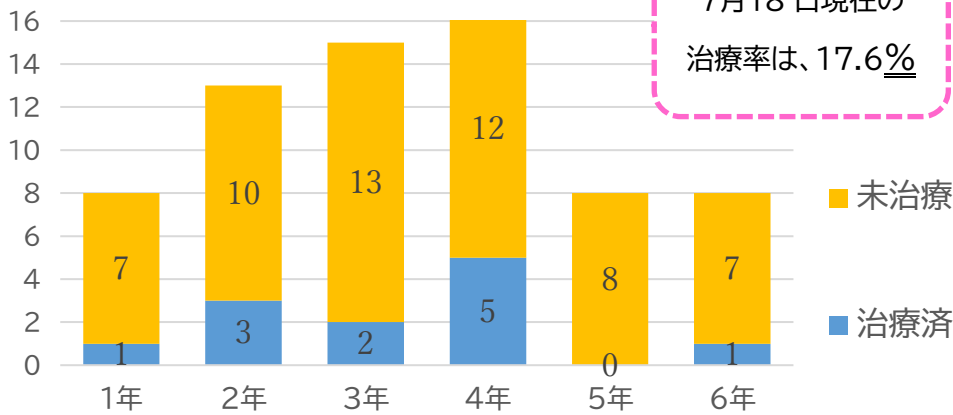
★学年が上がるに従って、視力が低下している。特に 4 年生くらいからの低下が著しく、C・D・眼鏡使用の割合が多くなっている。

3. 歯科検診の結果

歯科健診の結果、全校の24.5%の児童にむし歯がありました。本校ではむし歯の罹患率が高く、治療に至らないまま生え替わり、生えたばかりの永久歯もむし歯になっている児童もいます。一生使う永久歯を、生えてすぐにむし歯にしないために、乳歯のうちから健全な歯を維持できるようにしたいものです。



むし歯の治療状況



7月18日現在の
治療率は、17.6%

早めに治療を！！
むし歯は放置すると
大変なことに

治療が終わったら、
「歯科健診結果のお知らせ」を歯科医院で記入し
てもらって、学校に提出
してください。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

近年の子どもたちの生活スタイルの変化により、視力の低下・肥満・むし歯の増加の傾向がみられました。また歯科健診では、むし歯だけでなく、「歯垢」や「歯石」と診断された児童が多くみられました。日々のていねいな歯みがきの必要性を感じます。

歯みがき、健康な食生活、睡眠、運動の習慣も1日だけでは成り立ちません。毎日の積み重ねが、健康な体を作ります。生涯健康な体づくりができるようにちょっと工夫をしてみませんか？ゲームの時間やおやつ・食事の内容を家族で話し合ってみたり、夜寝る前の歯みがきは鏡を見ながら丁寧にやってみたり、ちょっと頑張ればできそうなことを生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。