

ほくすんだより

R8.7.13.
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

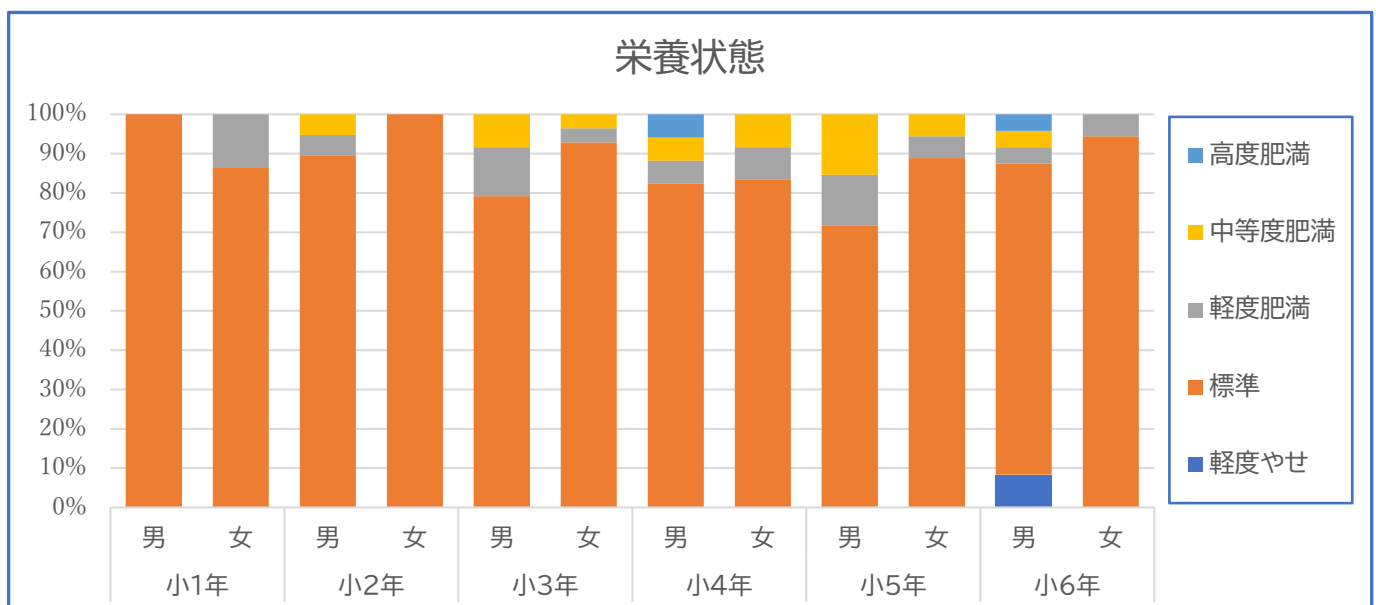
今年度4月の東金子小学校の平均と埼玉県 averages (令和7年度)を比べてみました。

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年生	東金子小	114.8	20.5	115.8	21.4
	埼玉県平均	117.0	21.4	115.6	21.0
2年生	東金子小	120.6	23.5	119.0	21.8
	埼玉県平均	122.9	24.4	121.5	23.5
3年生	東金子小	127.2	27.8	128.2	26.9
	埼玉県平均	128.1	27.3	127.7	26.7
4年生	東金子小	133.5	31.9	134.6	31.3
	埼玉県平均	134.1	31.0	133.4	29.9
5年生	東金子小	138.5	36.6	140.8	35.1
	埼玉県平均	139.8	35.5	141.1	34.8
6年生	東金子小	145.5	39.6	151.3	42.8
	埼玉県平均	146.2	39.5	147.5	40.1

* 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、3～6年生は、体重が県平均よりも上回っている。

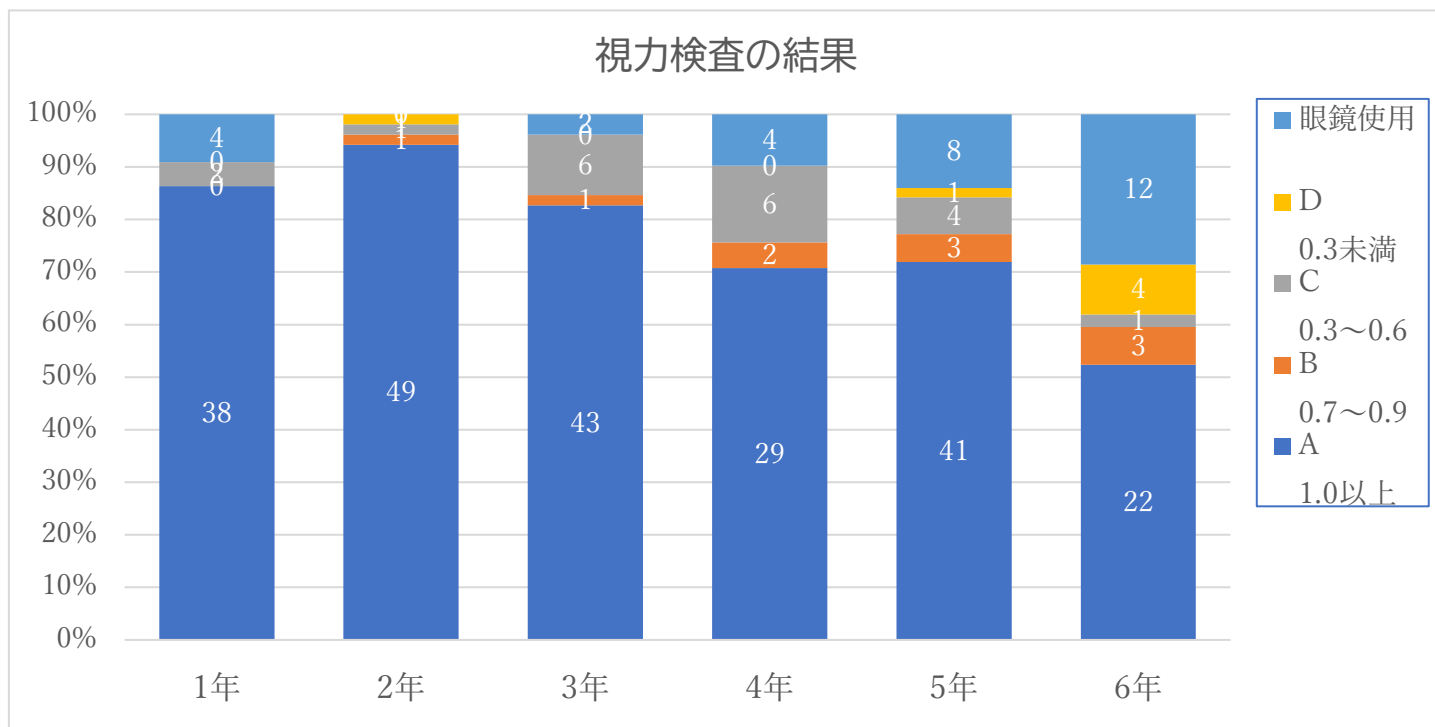
★女子：1. 3. 4. 6年生の身長は県平均より高く、2年生以外は本校男子の平均身長を上回っている。



5年男子の30%程度の児童が肥満傾向にある。

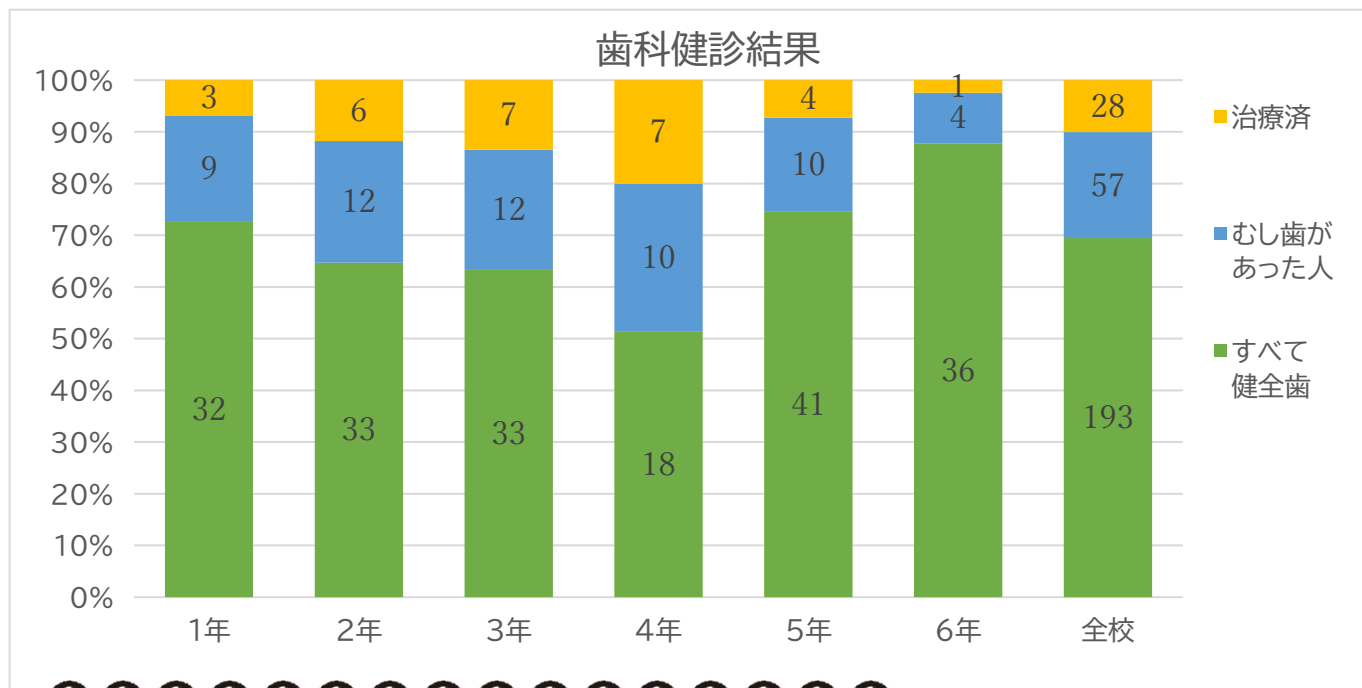
2. 視力検査の結果

★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20.5%の児童にむし歯がありました。4人に一人はむし歯があるということになります。本校ではむし歯の治療率が低く、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。



受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



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。



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、口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。

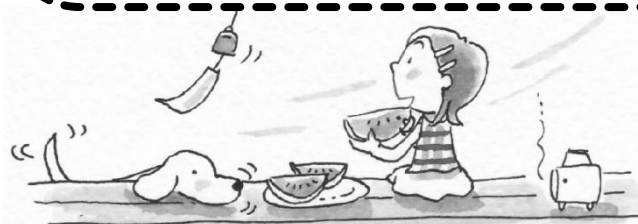


毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

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。歯に関しては、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。

歯磨き、健康な食生活、睡眠、運動の習慣も1日だけでは意味がありません。毎日の積み重ねが、健康な体を作ります。無理をしてしまうと、続かなくなってしまうたり、よい生活習慣そのものや嫌になってしまったりするかもしれません。

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。



まいにち
毎日
じ
時に
お
起きる

まいにち あさひ あ のう め
毎日、朝日を浴びることで脳は目
で 覚めます。夏休みも同じ時間に起き
ることが生活リズムを整えるコツ。

めざせコンプリート

夏休みの ミッション

びょう いん
病院へ行って

ち りょう
治療を済ませておこす



けんこうしん じゅしん
健康診断で受診のおすすめ
をもらってまだ受診できてい
ない人。早めに受診して治療
を済ませ、体の不安は休み明
けまでにすっきりさせておき
ましょう。



じ ぶん やく わり
自分の役割を

き 決めておうちの人の

て つだ
お手伝いをしよう

てつだ
お手伝い

す せんたくもの
ゴミ捨て、洗濯物をたた
む、一週間に一度はごはん
をつくなどルールを決めて、
おうちのひと おそ
に教わってチャ
レンジしてみましょう。



「定期健康診断の記録」を通知表のファイルに入れてお渡しします。「身長」「体重」の欄の下に「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入れるか、チェックしてみてください。ほかにも検診の結果をご覧になり、今後の健康管理の参考にしてください。