

学校保健委員会だより

令和6年12月
屋代小学校 保健室

令和6年度 学校保健委員会

12月6日(木)に学校医の五十嵐浩太郎先生、歯科医の庄司加奈子先生をはじめ、PTA役員の皆様に参加していただき、スポーツテストの結果や健康課題について話し合いを行いました。多くのご意見・ご感想をいただきました。ありがとうございました。



(1) 体力テストの結果について

【今年度の取り組み】

- ・スポーツ委員会の取り組みで、運動に親しむ機会を増やした。異学年で交流しながら、普段経験しないスポーツに取り組むことができた。(モルック、ジャベリックボール投げ、大縄など)
- ・運動会、持久走練習期間は、朝や中間タイムにも自主的にグラウンドで走る児童が増えた。
- ・場所、道具の整備をし、外遊びをしやすい環境を整備した。(大谷グローブなど)



【体力テストの結果】

- 握力、反復横跳びが、県・全国平均を上回っている。
- △立ち幅跳び、ボール投げに課題が見られる学年が多い。
- 環境整備や、スポーツ委員会の取り組みを通して、運動に親しむ機会を増やしていく。

(2) 健康診断結果について (内容を抜粋してお伝えします。)

身長・体重

- ・男女別、各学年の平均値を比較すると、屋代小平均は山形県平均を上回っている項目が多い。
- ・肥満傾向は、男子は全体の19.1%、女子は5.2%となっている。男子がやや高めで、学年が上がるにつれて、割合が低くなる傾向がある。

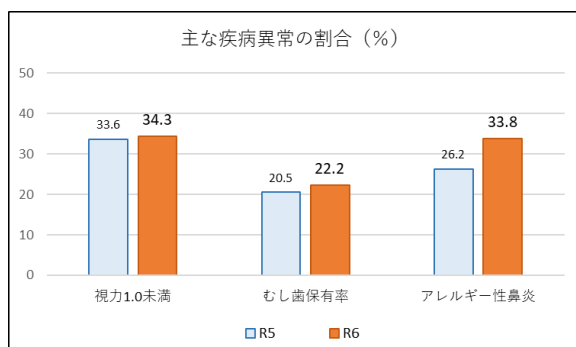
(令和6年度の屋代小学校平均)

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長(cm)	116.2	124.3	129.3	136.3	137.5	145.1
	体重(kg)	22.5	28.1	29.9	34.4	33.6	41.0
女子	身長(cm)	116.8	123.6	128.5	133.7	142.4	151.3
	体重(kg)	20.8	25.1	25.8	29.2	36.8	44.2

※色つきは、山形県平均を上回っている項目

主な疾病異常の割合

- ・視力1.0未満、むし歯保有者、アレルギー性鼻炎の児童の割合は、どれも昨年度より増加している。



特に、裸眼視力1.0未満(B・C・D判定)の児童は、年々増加しています。

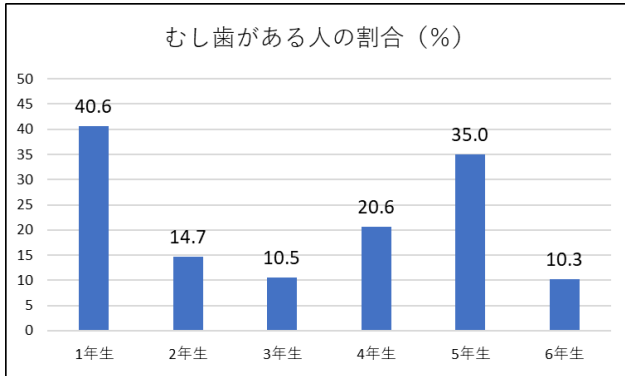
全国の裸眼視力1.0未満の児童の割合は37.8%と、4割に迫っていて、屋代小学校も高学年をみると、4割を超えている現状です。



(3) 歯と口の健康について (内容を抜粋してお伝えします。)

新型コロナウイルス流行時、学校での歯みがき実施やブラッシング指導が十分に行えない時期がありました。屋代小学校では、昨年度から給食後の歯みがきを再開していますが、学級ごと時間を確保してのブラッシング指導は行えていないのが現状です。

【屋代小学校の現状】



- ・むし歯があった児童(検診時)の割合は、全国の値と比べると、1年生、4年生、5年生が高くなっている。
- ・歯茎に炎症を起こしている児童が増加。
- ・アンケートを行ったところ、デンタルフロスを使ったことがある児童は32.8%。歯周病の知識、予防方法も学んでいく必要がある。

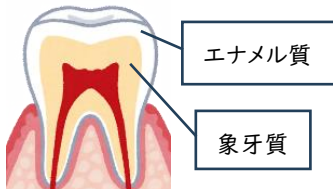


歯科校医 ますぶちデンタルクリニック 庄司加奈子先生より

『学童期のお口の健康について』お話しいただきました

乳歯はやわらかく、むし歯の進行が速い!

「生え変わるから・・・」とほっておくのは要注意



象牙質、さらに奥の神経までむし歯が進行すると、治療が大変に・・・



★定期的に歯科を受診しましょう。初期のむし歯なら削らずに済む場合もあります。早期発見・早期治療を心がけましょう。

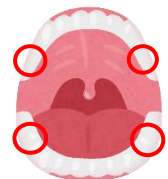
★食後の歯みがきで、できるだけ早く歯垢を取り除きましょう。朝晩だけでなく、昼食の後の歯みがきも習慣にしましょう。

子どもの歯みがき Point!

- ✓ シンプルでフラットな歯ブラシ。(こまかい場所は、タフトブラシもおすすめ)
- ✓ みがく順番を決める。(“ながら”はNGです。)
- ✓ 歯磨き粉は、つけすぎない。(泡が多いと、すぐうがいしたくなってしまう。)
- ✓ 仕上げみがきをする。(6歳臼歯が生えそろう頃までが目安)

6歳臼歯(第1大臼歯)

中央から6番目の歯(上下左右)
小学校低学年ころ、生えそろう。



～ 学校保健委員会を通して ～

学校医 五十嵐先生より

- ・これからの冬の時期も、ぜひ体を動かして遊んでほしい。(体育館やプレイルームなど屋内の整備も)
- ・視力に影響のあるメディアの使用。冬休み中は、お家で使い方のルールを決め、適切に使ってほしい。



お家でのメディア使用のルールを再確認しましょう

ルールは具体的に決めると意識しやすいです

- ・ゲームは1日1時間まで。
- ・寝る前1時間はゲーム、YouTubeをしない。
- ・使うのはリビングだけ。
- ・出かけるときは、持っていかない。 など