

令和5年5月9日(火)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 3

5月ほけんだより

風薫る5月。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。運動会の練習も始まり、いつも以上に疲れがたまりやすくなるので、早めに寝る、栄養バランスのとれた食事をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

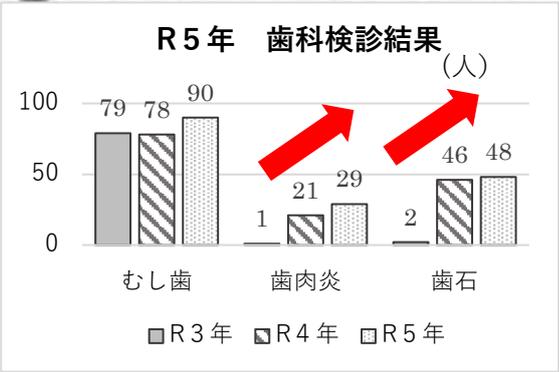
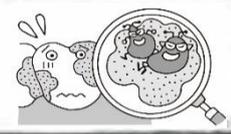


5月の行事予定

★フッ化物洗口は5月10日(水)から開始

5月11日(木)	耳鼻科検診	1・2年生・特支	5月24日(水)	眼科検診	1～3年生・特支
5月16日(火)	内科検診	6年生	5月24日(水)	尿検査	
5月17日(水)	眼科検診	4～6年生	5月25日(木)	耳鼻科検診	3・4年生
5月18日(木)	耳鼻科検診	5・6年生	5月26日(金)	内科検診	3年生
5月19日(金)	内科検診	5年生	5月29日(月)	内科検診	2年生
5月22日(月)	内科検診	4年生・特支	5月30日(火)	内科検診	1年生

しにくえん しせきちんちゃく 歯肉炎・歯石沈着が増加!



先日の歯科検診の結果、「むし歯」「歯肉炎」「歯石」で治療の必要があるといわれた児童が増加していました。

子供の歯肉炎や歯石沈着を放置しておくと、骨等の歯を支える歯周組織に炎症が広がり、「歯周病」へと進行してしまうため、早期発見・早期治療が大切です。

また、歯肉炎の予防には、歯間ブラシやデンタルフロスの活用や、ななめ45℃に歯ブラシをあて、歯茎の間につまった汚れを取るように小刻みにみがくことが効果的です。

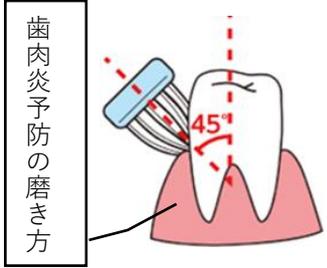
健康な歯
薄いピンクの歯肉
ブラッシングでは出血しない。

歯肉炎
赤色の歯肉
ブラッシングで出血する。

歯周病 (歯肉炎および歯周炎)
赤～赤紫色の歯肉。歯と接している歯肉が腫れ、歯間にスキマが。歯周ポケットが深くなり、骨(歯槽骨)にも影響が。

悪化すれば **抜歯** の危険が!

歯肉炎の進行具合 (ピアンカ製薬HPより)



学校歯科医 長澤先生より

ここ数年、むし歯だけでなく、歯肉炎や歯石沈着が見られる福岡っ子が増えてきており、特に高学年で歯を丁寧にみがけていない児童が目立ちます。発達段階にもよりますが、小学校の間は、保護者による「仕上げ磨き」をおすすめします。仕上げ磨きが難しい場合、定期的に歯科医を受診してもらい、ブラッシング指導や歯の定期検査、フッ素塗布等を受けるとよいかと思います。



< 身体測定の結果（平均値）から >

	男 子		女 子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	116.5	21.2	○116.1	○21.8
2年	○123.5	○24.8	120.4	23.0
3年	127.5	27.4	○129.5	○27.8
4年	134.3	31.6	134.5	30.8
5年	○141.6	○37.9	140.6	34.1
6年	○147.4	○40.6	○149.3	40.6

※ ○は令和4年度の県平均を上回っているもの

県平均と比較すると、男子では2・5・6年生、女子では1・3年生が、身長・体重ともに県平均を上回っています。

また、肥満傾向（肥満度20%以上）の児童は、51人(10.1%)で、県平均を上回っています。**特に、小児期の肥満は、大人になっても太りやすくなり、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）へとつながりやすいことがわかっていますので、注意が必要です。**

先日配付した「身体・視力測定の結果」を参考に、お子さんの成長の様子を確認してください。気になることがありましたら養護教諭までご相談ください。



< 視力測定の結果から >

	裸眼視力B（0.9）以下 （片目だけでもB以下）	
	人数（人）	割合（%）
1年	24	33.8
2年	37	46.8
3年	40	44.0
4年	36	48.0
5年	49	50.0
6年	54	60.0

裸眼視力B以下の児童の割合は、昨年と比較して高くなっています。**特に今年度は、低学年のうちから視力低下がみられる児童が多くみられ、今後の目の健康状態が懸念されます。**

裸眼視力がB以下、矯正視力（メガネ・コンタクトを使用した視力）がC以下、視力の左右差が大きいお子さんを中心に「視力相談カード」を配付しました。視力が低下する原因は人それぞれですので、カードをもらった方は、早めに眼科医に相談されることをお勧めします。

また、視力は「遺伝」と思われがちですが、今のところ明確な科学的根拠はありません。**メディア機器の使い方や睡眠時間等、普段の生活習慣が視力低下につながることもありますので、見直してみてください。**



治療カードをもらったら

早期受診・早期治療をおすすめします！

各検診が終了した学年から、耳鼻科・眼科は、治療が必要な人のみ「治療カード」をお渡しします。内科（側弯症検査）の結果は「運動器検診問診票」、歯科の結果は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を全校児童に配付します。

治療が必要なお子さんは、学校からお渡しした「治療カード」を持って、早めに医療機関を受診してください。

また、「治療カード」や「結果のお知らせ」等は、受診・治療が終わり次第、学校に提出してください。よろしくお願いいたします。

