

学校保健委員会だより

令和7年7月8日
白岡市立南小学校 学校保健部

はじめに

7月2日(水)に、学校保健委員会を開催しました。体力テストや健康診断の結果報告の後、学校医の先生方からご指導いただきました。

ご参会いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



新体力テストの結果より

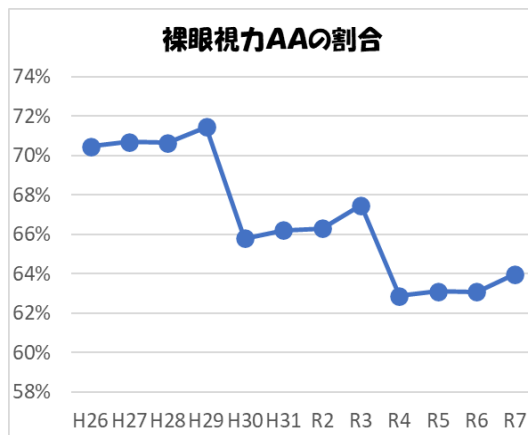
- ・握力、柔軟性、走力、瞬発力に優れているが、持久力がやや劣る。
- ・昨年度に比べ、県平均を超える種目が多くなった。昨年度の体力向上の取り組みの成果と考えられる。
- ・本年度も、体育授業を中心に体育活動を多く取り入れていく。
- ・体力プロフィールはキャリアパスポートに入れ1学期末に配付するので確認を。

定期健康診断の結果より

- ・体格は県平均に比べてやや小柄。
- ・R2～の新型コロナウイルス感染症の流行期は肥満児童が増えたが、学校再開以降減少して以前の水準に近づいている。



児童保健委員会によるむし歯ゼロクラスの表彰



- ・視力は低下傾向。(特に R4 以降大きく下がっている。) スマホ・タブレット・ゲーム等の影響が考えられる。ルールを決めて使用を。
- ・むし歯のある児童は1割以下。乳歯のむし歯が多め。乳歯でも必ず治療してほしい。

ご指導

【学校医 新井裕至先生】

- ・学校生活で運動していくことが、肥満傾向の改善につながっている。運動をしっかりと行うことが大切である。
- ・裸眼視力が 1.0 に満たない児童が増加中である。タブレットやスマートフォンなどの画面を目から離して見たり、時間を決めて休憩を入れながら使ったりすることが大切である。目と画面の距離が 20cm と 33cm では視力に差がある、という研究データもある。
- ・小学生の頃の生活習慣が、大人になってからの生活習慣に繋がる。今が大切！

【学校薬剤師 横塚保彦先生】

- ・明るさ、空気、保健室の布団等の検査については、異常のない適正な状況であった。安心して使うことができる状態である。
- ・水筒を持ってくる児童も多いが、水道水も飲用に適した水質を保っていたので必要な時は飲んでほしい。

ご指導・講話

【学校歯科医 野本順一先生】

- ・仕上げ磨きが減るとむし歯や歯肉炎が増える。おうちでも指導や声掛けを。
- ・口の中は細菌でいっぱいである。歯垢には細菌がたくさん含まれている。(1mg に約 1 億)
- ・侵入した細菌は体をめぐり、様々な病気（糖尿病や心筋梗塞）を誘発する原因となる。
- ・歯を磨いたときに出血していたら、歯周病のサインである。
- ・甘いものを摂取後や食事後に、しっかり歯を磨くことが大切である。
- ・歯垢の細菌は、バイオフィルム→歯石となり、なかなか取れない状態になっていく。
- ・口の中の細菌が多い人は、感染症にもかかりやすい。(インフルエンザの発症は約 10 倍！)
- ・マスクをしていると口呼吸が増える。口呼吸だと口の中が乾燥して唾液も減り、細菌が増えてしまう。鼻呼吸が望ましい。
- ・「かくれむし歯」が増えている。(集団検診ではなかなか見つけにくいむし歯)
- ・歯ブラシは、古くなって毛先が開いてきたら、みがく力が半減してしまう。
- ・寝ている間に口腔内の細菌は増殖するので、朝の歯みがきは起床後すぐにとするとよい。
- ・今後は歯石除去が歯の健康維持の主流になっていくと考えられる。