



いよいよ夏休みが近づいてきました。新型コロナウイルス感染も、再び拡大してきて心配な中ですが、引き続き感染対策をしっかりとしながら、熱中症にも気を付けつつ、それぞれの楽しみ方で、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

令和4年度 定期健康診断統計

終業式の日、通知表と一緒に定期健康診断の記録を、個々にお渡しする予定です。昨年度同様、**回収はしません**ので、各ご家庭で大切に保管してください。なお、記載されている内容は、健診時点での結果です。その後受診していただいた結果は反映されていませんので、ご了承ください。

以下は、今年度の定期健康診断結果の統計です。参考までにご覧ください。

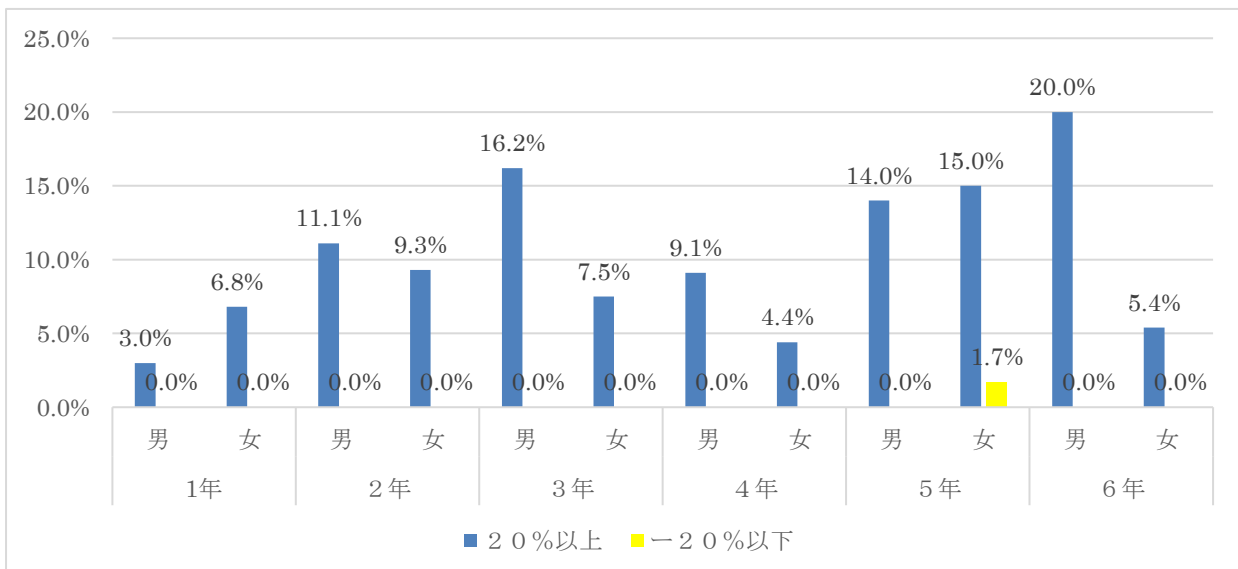
1. 若葉台小 身体計測平均値(4月)

※ あくまでも平均値です。人と比べるものではありません。それぞれのペースで成長していきますから、心配はいりません。

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	116.7	121.2	129.1	133.6	138.8	146.0
体重(kg)	21.5	24.4	29.0	31.5	35.9	41.4

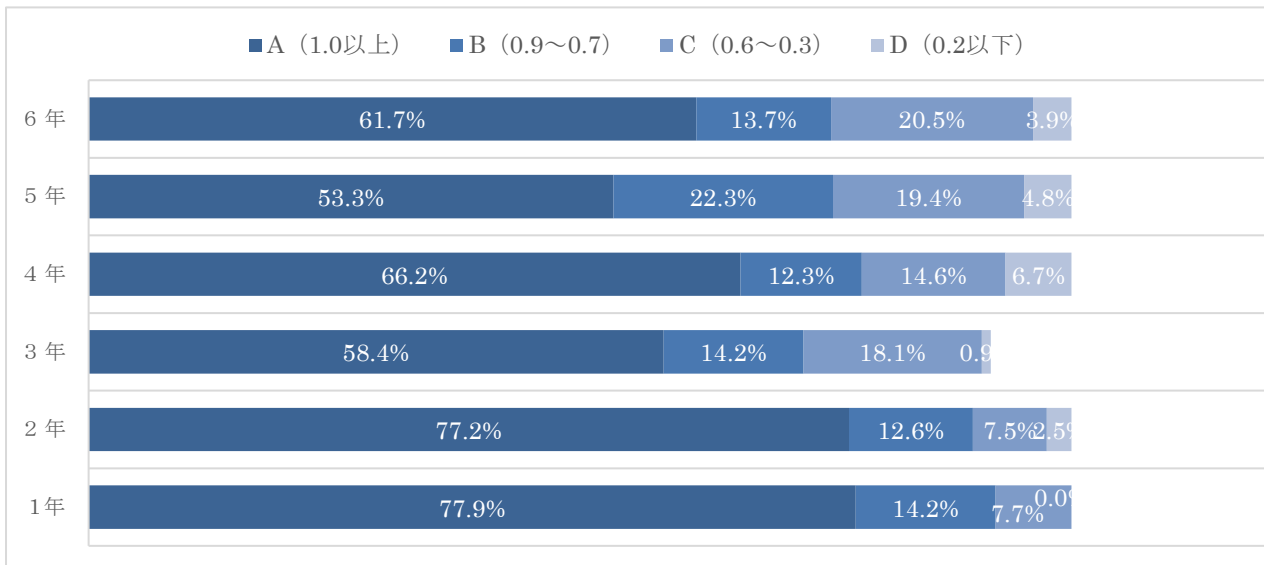
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	115.5	124.1	125.8	132.1	142.0	147.2
体重(kg)	21.6	25.2	25.4	29.2	35.8	38.3

2. 肥満度(男女別) ※ 20%以上:肥満 - 20%以下:痩せ



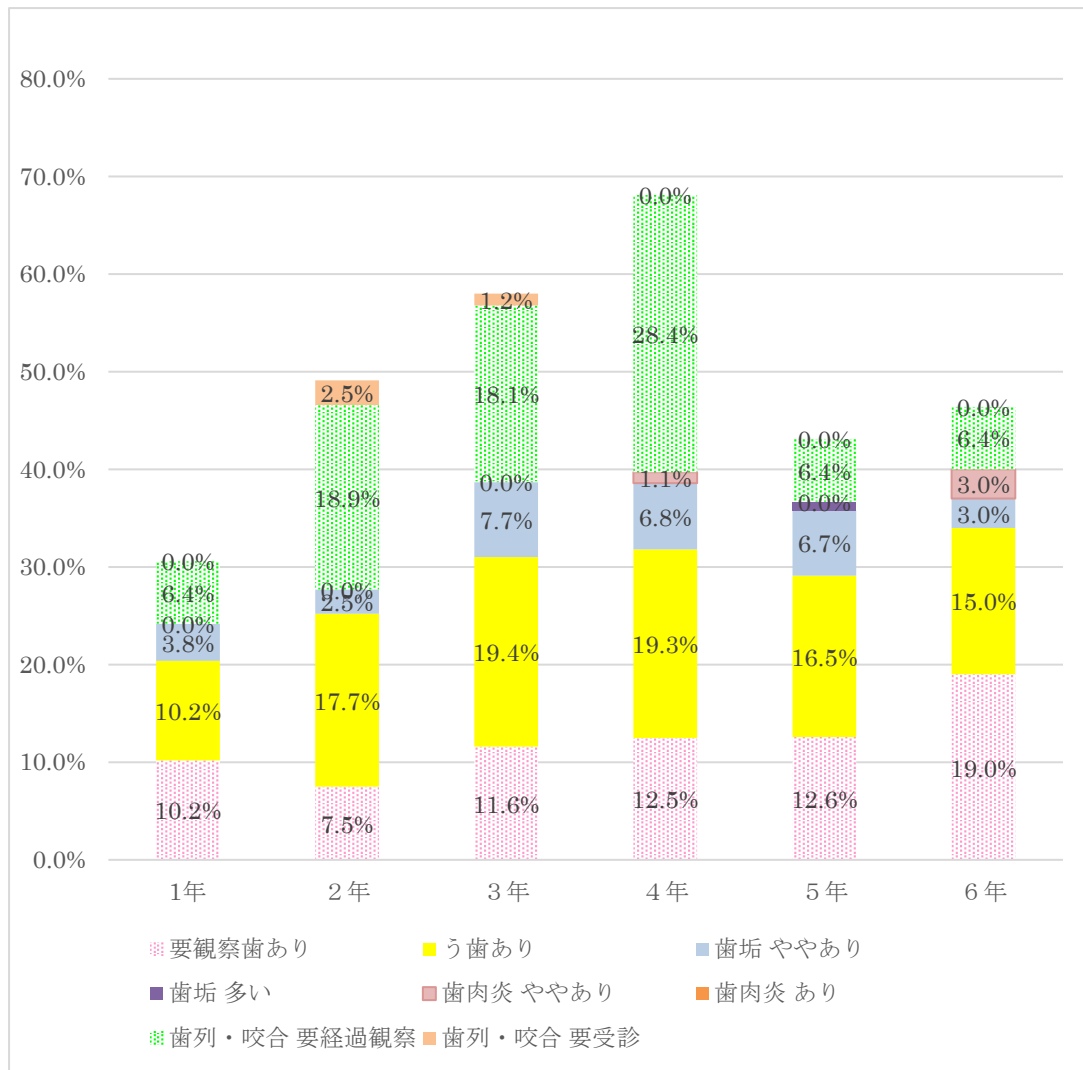
本校は、肥満傾向の児童の割合が、都および全国平均（令和2年度データ）に比べ、2年男女、3年男女、5年男女、6年男子で、多くなっています。2年男子は、都平均9.47%、全国平均8.77%のところ、11.1%。2年女子は、都平均5.40%、全国平均7.25%のところ、9.3%。3年女子は、都平均6.74%、全国平均8.89%のところ、7.5%。中でも、3年男子においては、都平均12.28%、全国平均11.67%のところ16.2%。6年男子においては、都平均9.58%、全国平均13.31%を大きく上回る、20.0%となっています。活動量と食べる量のバランスや、食事内容が脂質の多いものになっていないか、間食が多くなっていないか等、生活習慣を見直してみましょう。かといって、無理に体重を減らすダイエットは、成長期には危険です。体重を今よりも増やさないことを目標にしましょう。なお、肥満度が非常に高く、右肩上がりで増加している場合には、個票と一緒に肥満度曲線をお渡します。生活習慣の見直しの機会としてください。お渡ししていない場合でも、肥満度30%を超える中等度肥満、50%を超える高度肥満にあたるお子さんは、生活習慣を振り返る機会にさせていただきたいと思います。

3. 視力（裸眼視力のみ測定者割合）



視力の状況を見てみると、A、Bの割合は、平均（令和2年度データ）もしくは平均よりも多いのに対し、Cの割合は、3年（都平均12.5%）、5年（都平均14.2%）、6年（都平均14.4%）で多くなっています。一方、Dの割合においては、ほとんどの学年で、都平均を下回っていました。テレビやゲームは、時間を決めて、途中で目を休める時間を作ったり、勉強や読書をする際は手元を明るくしたりして、目を大切にすることを心がけましょう。

4. 口腔の状況 要観察歯とは、う歯(むし歯)になりそうな歯のことです。



昨年度の健康診断結果では、5年生（現6年生）で要観察歯（むし歯になりそうな歯）がある人の割合が3割を超えていましたが、今年度は12.6%に減少しています。1人1人の心がけの成果ですね！

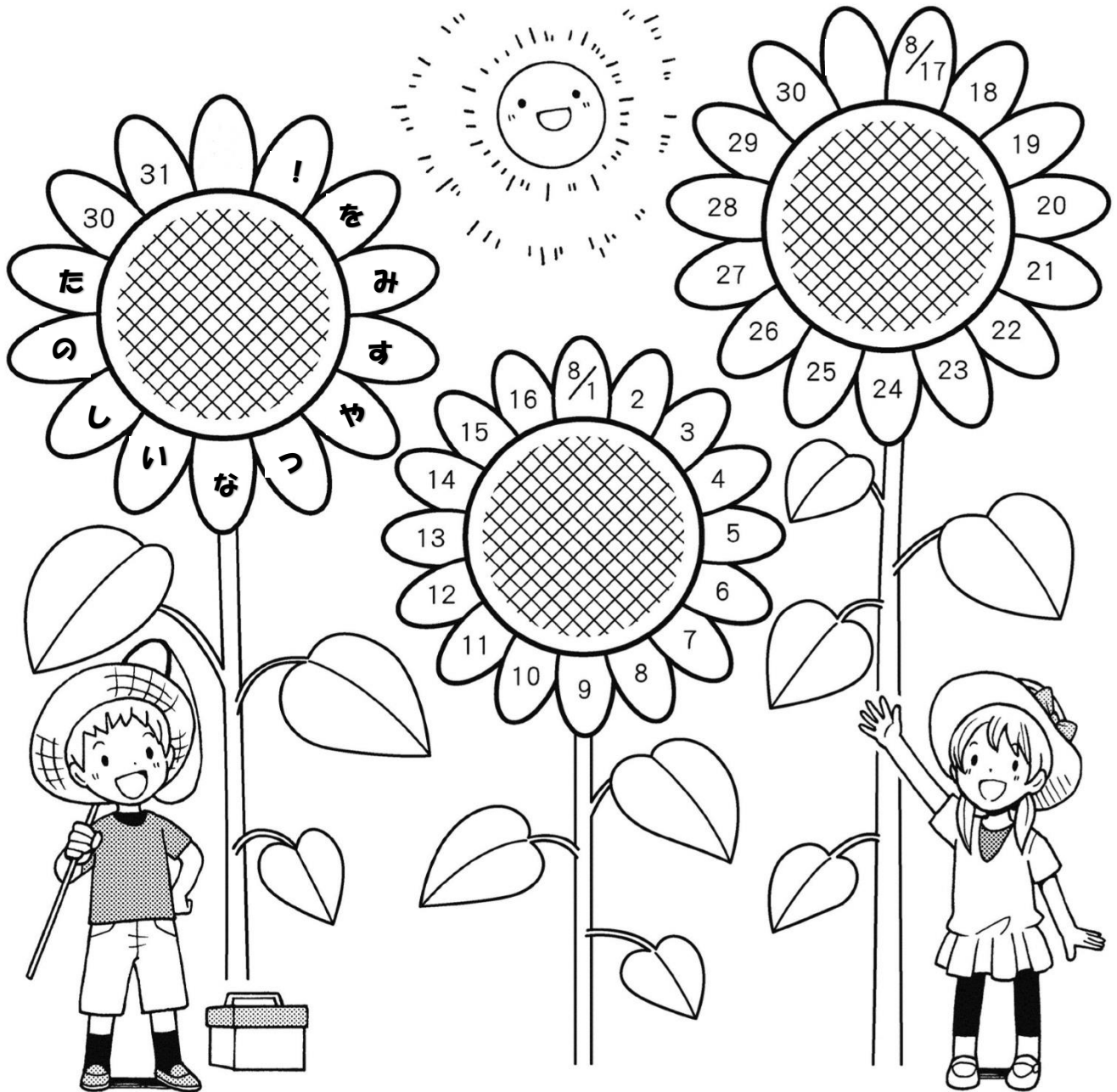
一方、う歯（むし歯）保有率を見ると、1年生を除いた全ての学年で、都平均（2年生16.9%、3年生17.7%、4年生16.2%、5年生12.8%、6年生11.3%）を上回っています。ちょうど乳歯から永久歯への生え変わりが多い時期なので、歯みがきも難しい年齢ですが、歯ブラシを入れる方向を変えたりしながら、丁寧な歯みがきを心がけましょう。また、フロス等を使って、歯の間の汚れも取る習慣を身につけましょう。歯垢が多く残っている割合は、全体的には少ないですが、やや残っている人の割合は、各学年10～20%程度となっています。歯垢は、むし歯菌であるミュータンスのえさになります。だから食べをしないようにすることや、食後はしっかり歯みがきをするなど、意識してみましょう。

今は、常にマスクを着けていることもあって、歯の管理が疎かになりがちなのかもしれませんが、歯は一生使う大切なものです。小児期からの習慣が一生に関わります。この機会に、歯の健康についても見直してみてくださいね。

なつやす

夏休み！てあらい・はみがきカレンダー

※てあらい・はみがきができた日に色を塗りましょう。できる人は、取り組んでみてくださいね！



© 少年写真新聞社 2015

事故や熱中症に気を付けて、元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
2学期、また元気なみなさんに会えるのを、楽しみにしています！