

# SMILE



ほけんだより  
すまいる 最終号

令和4年3月24日(木)  
賀茂小学校 保健室

3月の保健目標「健康生活をふり返ろう」その3

## 健康診断の結果から



身体測定・令和3年4月の測定値の比較 ☆身長・体重バランスよく大きくなるうね。

	男子				女子			
	身長 cm		体重 kg		身長 cm		体重 kg	
	賀茂っ子	豊橋っ子	賀茂っ子	豊橋っ子	賀茂っ子	豊橋っ子	賀茂っ子	豊橋っ子
1年	118.2	116.1	22.7	21.6	113.2	115.3	19.2	21.1
2年	118.4	122.1	22.5	24.3	119.7	121.2	23.3	23.7
3年	128.4	127.8	29.7	27.6	126.3	127.2	27.2	26.8
4年	130.8	133.3	29.2	31.2	132.9	133.4	29.8	30.4
5年	135.2	138.5	29.0	34.7	143.6	140.3	37.4	34.9
6年	143.1	145.2	36.7	39.5	146.4	146.7	41.7	39.6

疾病異常

(単位：%)

	賀茂っ子	豊橋っ子
① 脊柱・胸郭・四肢の状態	9.0	1.7
視力A(1.0)が見にくい(片眼でも)	18.0	32.0
眼の疾病(アレルギー性結膜炎など)	3.0	2.8
耳鼻咽喉頭疾患(アレルギー性鼻炎など)	16.4	7.1
皮膚疾患(アトピー性皮膚炎など)	3.0	0.9
心電図異常	13.6	13.8
② う歯(処置完了者+未処置歯のある者)	65.1	35.8

アレルギーが発症する原因は、いろいろと考えられますが、免疫力を高めることで予防したり症状を軽くしたりすることができます。野菜を多めにバランスよく食べる、栄養をしっかりとる、そして、体力をつけるなどがあります。

【おうちの方へ 一改善のために】

① 脊柱・胸郭・四肢の状態	② う歯(処置完了者+未処置歯のある者)
<p>「運動器についての保健調査票」にあるいろいろなポーズができないのは、柔軟性が弱いためでは？また、背骨(①②③④)は、日頃の癖で左右のバランスが悪く結果的に「差がある」になっているのでは？と考えることがあります。裏面に「問診票」を載せましたので参考にしてください。これが「体幹」を意識する機会になり、「よい姿勢」につながっていかばと願っています。</p>	<p>乳歯から永久歯に生え変わる「混合歯列期」のタイミングをとらえて「歯・歯肉の健康」について考える機会をつくっています。これからも「保健だより」に指導内容を載せていきますので、「自分ごと」になるようにお子さまに声かけをしていただきたいと思います。むし歯はつくらない、むし歯ができていないことを確かめるために歯医者に行く、を目標にしていきたいです。</p>

じゅうなんせい

# 柔軟性がないために

いた かん  
「痛み」を感じているかもしれませんよ。

検査の方法	質問項目	保護者記入 あてはまるものに○をつける (受診中は受診欄にも○)	学校記入	学校医 記入			
背骨 	◆脊柱側弯症4つのチェックポイント ＜後ろを向いて立つ＞	受診欄 ↓					
	① 両肩の高さに差がある	ある	受診中	ない	健康観察異常あり	医師管理下	要受診
	② 左右の脇線の曲がり方に差がある	ある	受診中	ない			
	③ 両肩甲骨の高さ・位置に差がある	ある	受診中	ない			
＜てのひらを合わせて前屈＞ ④ 前屈した左右の背面の高さに差がある	ある	受診中	ない				
腰 	⑤ 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがありますか？ 「がまんできる痛み」のポーズで30秒キープしてみましょう。慣れてきたら、時間を延ばす、深く曲げてみるなどをしてみましょう。	ある	受診中	ない	健康観察異常あり	医師管理下	要受診
上肢 	⑥ てのひらを上に向けて腕を曲げたり、伸ばしたりした時や、バンザイをした時に、肩や肘に痛みや動きの悪いところがありますか？	ある	受診中	ない	健康観察異常あり	医師管理下	要受診
下肢 	⑦ しゃがむと膝に痛みや動きの悪いところがありますか？ 足首の関節が硬いためにできないことも考えられます。まずはかかとをあげてようすをみて、慣れてきたら足のうらをしっかりつけてみましょう。	ある	受診中	ない	健康観察異常あり	医師管理下	要受診
	⑧ 片脚立ちがふらついたり、体が傾いたりせず5秒以上できますか？ 利き手と利き足が異なる場合があります。やりやすい方から、重心のかけ方を感じていきましょう。両方できるようになるとよいですね。	できない	受診中	できる	健康観察異常あり	医師管理下	要受診

