

ほけんだより 7月

令和8年7月10日
南関第三小学校保健室

もうすぐ夏休み！



まちにまった夏休みが、もうすぐやってきますね。梅雨が明けて、一気に10度近く気温が上がりました。夏休みは、今よりもっと暑くなると思います。規則正しい生活と熱中症対策を十分行って、楽しく元気にすごしてほしいと思います。

三小の健康診断からわかったこと



むし歯があった人は全体の13%でした

昨年度に比べると、少し増えました。むし歯は放っておいてもよくなりません。どんどんむし歯が増えていく可能性もあります。歯医者さんでしか治療ができないので、むし歯があった人、歯石や歯垢がついていた人も早めに受診しましょう。歯列矯正をしている人も増えました。



肥満傾向の人は全体の18%でした

体の大きさは、身長と体重のバランスが大切です。今の身長に対して体重が大きすぎると、肥満といって体の中や骨などに負担がかかってしまいます。肥満を解消するためには、「食べない」ではなく「食べるものを選ぶ」「適度な運動」を意識して生活してみましょう。



視力B以下の人が昨年度より増えました (昨年度31% → 今年度37%)

三小は児童が101人なので、約37人の人がB以下だったということです。病院で詳しく検査をすると、そのまま経過をみてもよいという人もいます。通知をもらった人、特に黒板や電子黒板の文字が見えにくい人は早めに病院へ行きましょう。

放っておくとどうなるの？

- ・ものや文字が「見えにくい」 → 勉強がわからない、まわりの安全が確認できない など
- ・視力のよい人に比べて、緑内障や網膜剥離などの目の病気になりやすい。

※緑内障・・・視野（見える範囲）がせまくなる病気

※網膜剥離・・・視野がせまくなったり、視力が低下したりする病気

