

# 温

おん

(思いやりのある子)

# 強

ごう

(がんばり抜く子)

# 活

かつ

(進んで学ぶ子)

山口市立小郡小学校  
2019 年度 校長室だより

第9号

〈R. 元. 6.28 〉

## 学校保健安全委員会を開催しました。

6月26日(水)に学校保健安全委員会を開催しました。出席者は、学校歯科医の加藤先生、PTA 執行部、PTA 保健施設部、校長、教頭、教務主任、養護教諭、給食・保健主任、体育主任でした。その会の内容を一部お伝えします。

### 1 健康に関する本校の実態

#### (1) 定期健康診断の結果より

- ・昨年度に比べると1～4年生はむし歯のある人の割合が減っているが、高学年は増えている。歯科治療率80%をめざしたい。
- ・アレルギー性結膜炎やアレルギー性鼻炎が多かった。耳垢栓塞(鼓膜が見えないほど耳垢がたまっている)も多かった。
- ・視力が1.0(A)に満たないのは、1年生が7.2%なのに対し、高学年では約50%に達している。眼鏡の度数が合わなくなっている児童もいる。

#### (2) 体力テストの結果より(平成30年度 5年生を例に)

##### ・全体的に優れている種目

反復横とび・・・敏捷性  
50m走・・・走力

##### ・全体的に劣っている種目

握力・・・筋力  
ボール投げ(女子)

・・・筋力、調整力

※総合評価を見ると運動が

得意な子と苦手な子の

二極化が進んでいる

5年男子	横とび(回)	50m(秒)	握力(kg)	ボール(m)
全国	44.0	9.2	17.0	23.5
山口県	41.1	9.4	16.2	22.4
<b>本校</b>	<b>44.5</b>	<b>8.8</b>	<b>15.0</b>	<b>23.0</b>

5年女子	横とび(回)	50m(秒)	握力(kg)	ボール(m)
全国	42.0	9.5	16.4	14.4
山口県	39.4	10.1	15.7	13.5
<b>本校</b>	<b>44.2</b>	<b>9.3</b>	<b>14.5</b>	<b>12.0</b>

### 2 今年度の重点目標・・・「早寝、早起き、朝ごはん」 ご協力をお願いします。

### 3 加藤歯科校医さんより

- ・歯ブラシだけでなく、デンタルフロスを使うことが効果的。
- ・歯は砂糖で溶けるのではなく、酸の力で溶ける。口の中が酸性(PHが5.5以下)になると酸が歯の表面を溶かし始める。
- ・食事をすると口の中は酸性になるが、30～40分たつと唾液の力で中性に戻る。だから、きちんと間隔を空けて食事をとることが大切。「だらだら食い」は×
- ・市販されているほとんどの飲み物は、酸性なので(お茶、水、牛乳は除く)、寝る前の歯磨きした後の飲み物は×
- ・お酢をとることは、健康には良いかもしれないが、歯にとっては要注意。とにかく食事の後に口をゆすいだり歯磨きをしたりすることが大切。

※ 何物にも代えがたい健康について、関心をもつようにしましょう。