



# 保健だより



令和6年9月13日  
熊谷市立富士見中学校

台風が接近して大雨や雷雨になったり、35℃を超える猛暑日になったり、不安定な天候の日が続いています。今年は、残暑が9月～10月にかけて長くなる見込みです。体調管理をしっかりと、学校行事に臨みましょう。



## 体育祭の練習が始まりました！



### 体育祭に向けて・準備しよう！

- ・ 水筒（水・お茶・スポーツドリンク可）  
（補充用にペットボトル可）  
 水分は多めに準備しましょう。  
1日に必要な水分量は1.2ℓ～1.5ℓです。
- ・ 汗ふきタオル
- ・ 帽子（外での活動時、帽子の着用可）  

- ・ 着替え用の体操服や下着
- ・ 膝や足首などの痛みや予防に必要な場合は、サポーターやテーピングテープなど。  
体の負担が軽減されて動きやすくなります。

### 熱中症対策をしよう！

#### 運動中は、こまめな休憩と水分補給を！

保健体育の授業中も、適宜、休憩と水分補給の時間を設けています。  
水筒を持参して、のどが渴いていなくても、水分をこまめに取りましょう。



熱中症を予防するためのポイントは・・・  
朝ごはんをしっかり食べて、ぐっすり睡眠をとることです。

### つまめは短く切っておこう！

指先を保護するためのつまめも伸びすぎていると、運動中や作業中に、はがれたりしてけがをすることがあります。つまめは短く切っておきましょう。足のつまめも忘れずに。



### 靴の正しい履き方を知っていますか？

体育祭で、全力で走るためには、靴の履き方が大切です。みなさんは、どんなふうに靴を履いていますか？  
この機会に履き方を見直してみましょう。

#### ①靴を履いたら、「かかと」を床でとんとんする。

足の重さで「かかと」を靴にフィットさせる。



かかとをとんとん！

#### ②先の方から順にひもをしめる。

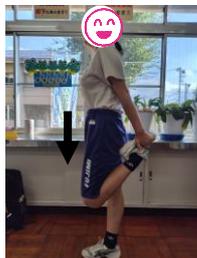


### 肉離れにならないために・・・

ウォーミングアップ不足は、肉離れが起こる原因のひとつです。ストレッチで肉離れを予防しましょう。

#### ①太もも前面のストレッチ

太もも前面の伸びを感じるところでキープ。



#### ②太もも裏面のストレッチ

太ももの裏面の伸びを意識して姿勢を保つ。



#### ③ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

段差に指先をのせて、体重をかける。  
ふくらはぎとアキレス腱の伸びを感じるところでキープ。





# 学校保健委員会だより

令和6年9月13日  
熊谷市立富士見中学校

第1回学校保健委員会を7月17日(水)学校医:松井先生、安原先生、学校歯科医:伊藤先生をはじめ、PTA会長:黒田様、PTA育成部の役員の方々、本校職員の計22名の参加により実施しました。  
定期健康診断結果、学校環境衛生検査結果、新体力テスト結果について報告があり、今後の健康づくりについて協議しました。

## 1 定期健康診断の結果について

身長と体重の本校平均の全国平均を比べると、3年女子は身長が高く体重も多い、3年男子は体重が少ない結果となりました。

視力検査の結果は、1.0未満の割合が全国の結果に比べて少なくなっています。しかし、メガネやコンタクトレンズの使用者は多く、眼科を受診して視力矯正している結果は高くなりました。

歯科健診の結果は、学年が上がるにしたがって、むし歯の本数が多くなり、口腔内の衛生管理が難しくなっています。歯科治療完了まで、受診するようにお願いします。

### 体位測定

身長 (cm)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
本校	153.1	161.5	165.3	152.1	155.1	157.1
埼玉県	154.1	161.1	165.7	152.4	155.1	156.1
県平均との差	-1.0	+0.4	-0.4	-0.3	0	+1.0

体重 (kg)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
本校	45.4	50.8	52.9	43.4	47.0	51.5
埼玉県	45.4	51.2	54.6	44.4	47.7	49.1
県平均との差	0	-0.4	-1.7	-1.0	-0.7	+2.4

視力検査 A: 1.0以上 B: 0.9~0.7 C: 0.6~0.3 D: 0.3未満

	1年		2年		3年		全校	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
裸眼 (1.0以上)	70	46	49	43	55	38	174	127
裸眼 (1.0未満)	43	61	62	71	56	78	161	210
本校	38.1%	57.0%	55.9%	62.3%	50.5%	67.3%	48.1%	62.3%
全国	54.2%	59.4%	59.6%	67.1%	65.5%	68.4%	59.8%	65.0%
メガネ・コンタクト使用者	25	35	33	37	36	50	94	122
本校	22.1%	32.7%	30.0%	32.5%	32.4%	43.1%	28.1%	36.2%
全国	21.5%	30.5%	26.1%	34.6%	29.3%	39.4%	25.7%	34.8%

### 歯科健診

項目	1年	2年	3年	全校
永久歯の未処置歯	14本, 10人	53本, 24人	65本, 30人	132本, 64人
乳歯の未処置歯	3本, 3人	1本, 1人	4本, 3人	8本, 7人
歯石沈着	2人	1人	1人	4人
要観察歯 (C0)	29本, 19人	19本, 14人	53本, 31人	101本, 64人
歯周疾患要観察者 (GO)	0人	5人	7人	12人
歯垢付着	9人	21人	45人	75人
歯列不正	51人	16人	22人	89人
不正咬合	7人	13人	24人	44人
顎関節異常	2人	0人	1人	3人
1人平均DMF保有数	0.29本	0.57本	0.76本	0.54本
健全歯のみの人数	174人 80.6%	166人 75.1%	162人 71.1%	502人 75.5%

## 2 学校環境衛生検査の結果について

学校薬剤師の岸先生に、水道水の検査、プール水・プール施設の検査、教室の空気の検査、トルエンの検査、ダニ・アレルゲン検査、給食施設の検査を7月2日に実施していただきました。結果は、どの項目も良好でした。

空気の換気については、対角線上の上下の窓を開けると効果的であるとのことご指導がありました。

## 3 新体力テストの結果について

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅とび・ボール投げの8項目を測定しています。

県平均と本校平均を比較すると、県平均を上回っている項目の割合は、男子66.7%、女子95.8%です。

男子は、握力・長座体前屈・ボール投げ、女子は、握力に課題があります。握る力や柔軟性を高める運動やなわとびなどの持久力を高める運動を授業に取り入れていきます。

## 4 協議(主なご意見など..)

- ・ボール投げの結果をみると、昔なら遊びの中でできていたことが難しくなってきたことを感じます。
- ・子どもの生活リズム(寝る時間)が心配です。
- ・スマホの使い方のルールや工夫や必要だと思えます。

## 5 学校医・学校歯科医先生からの指導助言

### 学校医:松井先生より

- ・早寝・早起き・朝ごはんを実践して体力をつけましょう。スマホやゲームについては、親が押し付けることなく、子どもに時間などのルールを決めさせるとよいでしょう。夏休みの生活の工夫として、午前中に勉強に取り組むようにしたり、いろいろな体験活動をさせてあげたりしてください。

### 学校医:安原先生より

- ・暑い日が続きます。水分補給に気をつけて無理はしないことです。コロナの予防として、引き続き、手洗い・うがいの指導をお願いします。

### 学校歯科医:伊藤先生より

- ・歯科健診の結果、健全歯のみの人数が、75.5%と高く、1人平均DMF保有数(1人あたりのむし歯の本数)も0.54本と少ないです。口腔内の衛生状態が良好で、清潔に保たれています。引き続き、歯みがき指導に取り組んでいただきたいと思います。