



ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成28年9月14日

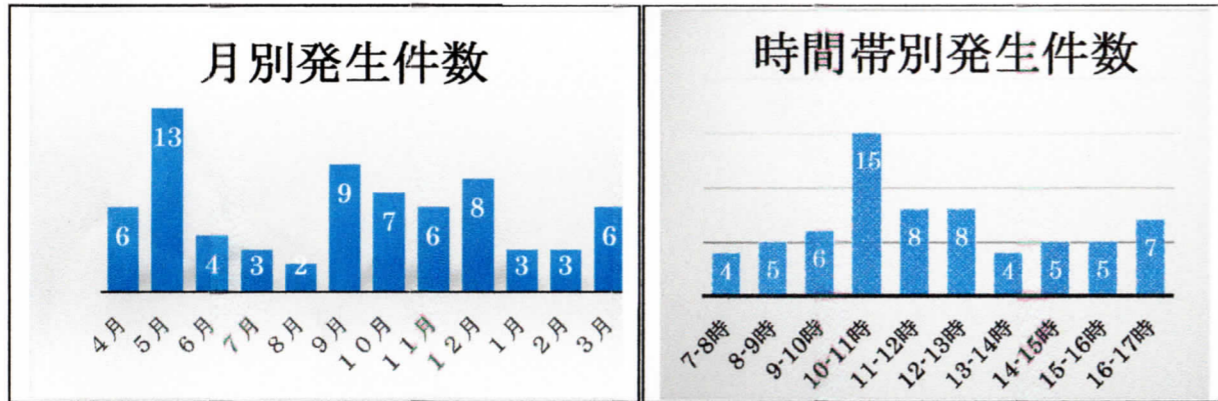


2学期がスタートして、2週間が過ぎました。学校の生活リズムには慣れましたか？寝不足・朝食抜きは、体調不良やケガにつながりやすいです。まずは、「早めに寝る」「朝食をとる」「寝る前にスマホ等をいじらない」を意識して生活してみましょう。

9月の保健目標
ケガを予防しよう!

●2学期はケガに注意しよう!! 金曜日・10-11時に多発!!●

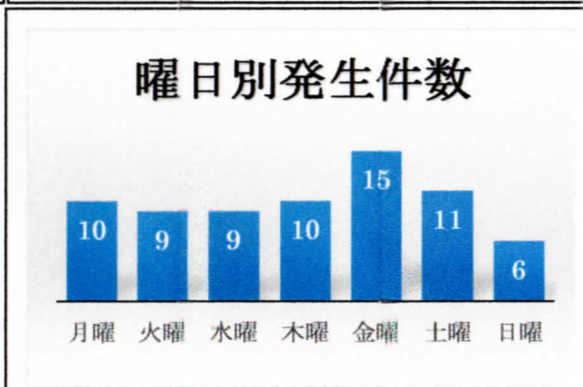
日本スポーツ振興センター災害給付(過去3年間)統計より



北中学校では過去3年間(25.26.27年度)で、70件のケガによる災害給付がありました。集計してみると、月別では運動会がある5月に最も多く、学期別では、2学期に多発していることがわかります。時間帯では10~11時、曜日別では、金曜日に多くなっています。

これは、活発に活動する時間帯であり、また、金曜日は週末になるため疲労が重なってくるのが理由として考えられます。また、土日の部活動でのケガも多くなっています。

2学期は、運動に適した季節ですが、行事も多く疲労がたまりがちになります。体調を整え、集中力を切らさずに活動しましょう。また、運動後のストレッチもしっかり行い疲労を残さないようにしましょう。



▼平均値▼ ()内は4月との比較値

	男 子		女 子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	154.0 (+2.8)	45.8 (+0.9)	153.2 (+1.8)	44.9 (+1.0)
2年生	162.8 (+2.6)	52.4 (+1.1)	157.3 (+1.1)	49.0 (-0.6)
3年生	167.0 (+1.8)	56.3 (+0.2)	157.4 (+0.4)	50.3 (-0.3)

- 4月からの発育量は、1年生男子が最も伸びており2.8cm成長しています。2.3年生の女子には体重減少が見られますので、減ってしまった人は体力回復に努めましょう。
- 1年生男子は、4月時は女子より小さかったのですが、2学期は女子の平均を追い越しました。また、2年生女子は身長が高く、3年生に追いつきそうです。1.2年生はまさに成長期ですね。睡眠をしっかりとり、成長ホルモンをたくさん出しましょう。
- 発育には個人差がありますので、バランスよく成長しているかを考え、平均は参考までにしてください。

北中生歯科保健状況

むし歯処置歯率(9.2現在) H28年度

H27年度
80.7%

80.2%

(こども医療費で治療が無料で受けられます。)

学年	1年生	2年生	3年生	全校
検査人数	170人	175人	162人	507人
むし歯保有者	107人	26人	62人	195人
むし歯を治した人	85人	16人	47人	148人
まだむし歯がある人	22人	10人	15人	47人
むし歯処置歯率	85.2%	52.6%	81.2%	80.2%

*むし歯処置歯率とは治療したむし歯の本数の%です。人数の%ではありません。

学校に提出された歯科受診報告書を見てみると、むし歯以外で受診(要観察歯や歯みがき不足など)した人も多くいました。2年生では今までにむし歯になったことがない人が75%もいます。積極的によい歯を保とうとしており、素晴らしいことですね。



昨年度より処置歯率が下がってしまいました。引き続き、未処置の皆さんは治療をお願いします。