

学校保健委員会だより

丸子中学校
保健室



令和5年10月12日

10月6日(金)に、学校保健委員会が開催されました。「子どもの健康について学校と家庭、地域で意見を交換し、考える。」というねらいのもと、学校医の先生方、PTA 代表、保護者、学校職員が出席しました。

今年度は、歯科校医の 先生より「コロナ禍における学校歯科保健活動」というテーマでご講話いただきました。その後グループごと、日頃気になっている子どもたちの様子などについて話し合いました。

大変多くの保護者の方にご参加いただき、有意義な時間となりました。



令和5年度 定期健康診断 結果 (9/11 現在)

1. 身体測定結果

<男子>身長

	本校	全国平均
1年	152.6	153.6
2年	160.7	160.6
3年	165.1	165.7

体重

	本校	全国平均
1年	42.6	45.2
2年	52.4	50.0
3年	55.3	54.7

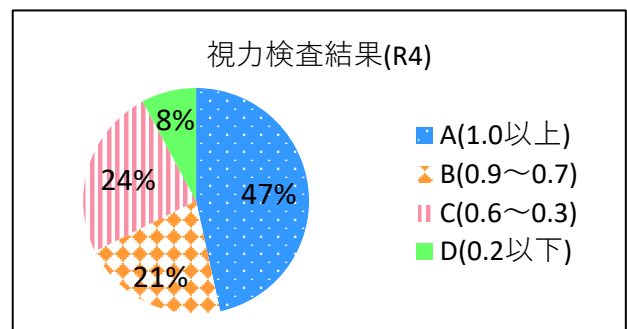
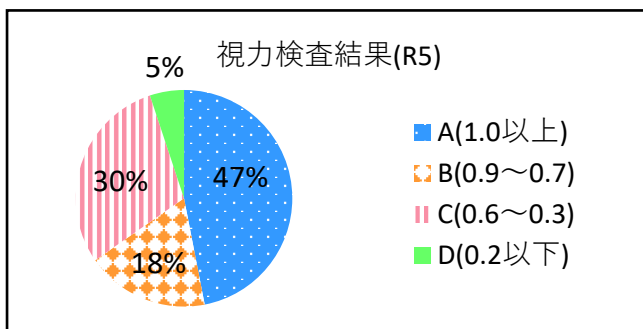
<女子>身長

	本校	全国平均
1年	151.6	152.1
2年	153.9	155.0
3年	155.4	156.5

体重

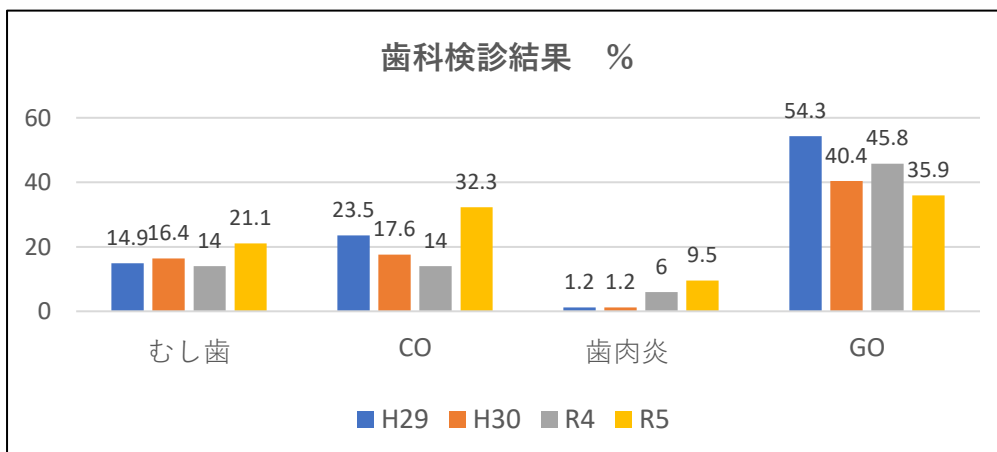
	本校	全国平均
1年	44.0	44.4
2年	48.1	47.6
3年	47.8	50.0

2. 視力検査結果



視力検査結果による受診率 26.4%

3. 歯科検診結果



歯科検診結果による受診率 21%



コロナ禍における学校歯科保健活動～マスクが口腔に与える影響～

講師： 先生（ 歯科医院）

私たちが取り組んできた感染対策は多くの命を救う行動でした。しかし約3年間という長期間の感染症流行、および感染症対策のため、多数の健康被害が報告されています。

マスク着用により口の中はドライの状態です

<マスクを着用し続けることによる影響>

- 口の中の乾燥 ●唇の乾燥 ●**唾液の分泌量の低下**(会話量の低下、ストレス) ●熱中症の恐れ
- 唾液分泌量減少によりむし歯や歯肉炎、口臭の原因 ●**口呼吸** ●コミュニケーションを妨げる

<だ液のはたらき>

- ①口を清潔に保つ ⑤ウイルス、細菌感染から守る
- ②粘膜を守る ⑥食べ物をまとめる
- ③口の中を中性に戻す ⑦消化を助ける
- ④歯を補修する ⑧味を感じさせる



だ液腺マッサージをしよう！



口呼吸(おくちぼかん)になっていませんか？

3歳から12歳の3399名のうち30.7%がおくちぼかんという全国調査(2014)があります。

<原因>耳鼻科疾患(アレルギー性鼻炎など)、マスクによる息苦しさ、癖、口の機能の発達の問題(舌の位置、口輪筋)、姿勢の悪さ。

<弊害>空気中の有害物質が扁桃腺に直接ダメージを与える、風邪をひきやすくなる、喘息やアレルギー、アトピーなどの引き金となる、口腔疾患が起こる、口呼吸は万病の元。

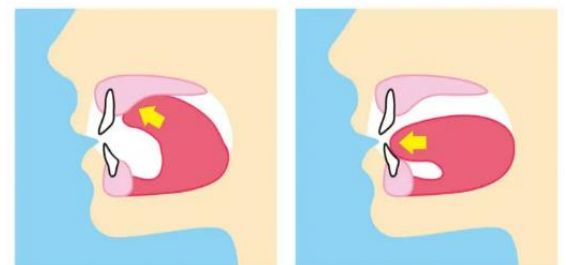
<特徴>いつも口を開けている、唇が厚い・山型をしている、口を閉じると顎に梅干し状のしわができる、唇の乾燥、前歯の着色、食べるときにクチャクチャと音を立てる、口臭がする、姿勢が悪い。

<改善>鼻疾患の治療、意識して鼻で呼吸する、舌と唇の周りの筋肉を鍛える口元強化法(あいうべ体操)。

口を閉じるためには舌の位置とともに口輪筋が大事です。口唇閉鎖力は4歳から10歳までに急激に増加するため、発達期における口遊びは有効です。「かざぐるま」「シャボン玉」「口笛」「風船」など。

口呼吸が常態化している人は、舌がだらりと下がり、下顎を支えきれなくなって口があいてしまいます。舌の位置にも注意しましょう。

もし、お子さんがテレビを見ているとき、ふとした時に口を開けていたらまずは、「お口あいているよ」、「姿勢を正そうね」と声をかけることから始めてみてください。



○正しい舌の位置

×舌が下がっている

