

ほけんのひろば

春日井市立坂下中学校 2010.1.21 № 11

2名の転入生を迎え、3学期が始まりました。昼放課になると、運動場でボール遊びをする子をたくさん見かけます。この時期は1年の中で一番寒い時ですが、寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

1月の保健目標

寒さに負けず元気に過ごそう

暖め達人で、風邪予防！

「冷えは万病の元」といいます。最近は短いスカートやお腹・背中に見えるようなファッションが流行っていますが、冬場は冷えが気になります。そういった服装の影響で、若い人にも冷え性が増えているそうです。

体を暖めるポイントの1つ目は、下着を着ることです。また、厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ね着するほうが服と服の間に空気の層が多くできて、暖かさが増します。2つ目は、体全体をまんべんなく保温することが基本ですが、特に首・手首・足首を暖めることで、衣服の中に冷たい空気が入るのを防ぎ、保温に効果的です。



窓開けキャンペーンを行います！ by 保健委員会

【期 間】 2月1日(月)～2月5日(金)

【目 的】 換気することによって、かぜの流行を予防する。

【方 法】 2限放課と昼放課に音楽を流します。
音楽が流れている間は、教室の窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。
また、体育時や特別教室で授業をする時も、教室の窓を開けてから移動しましょう。



～ かぜの予防に努めよう ～

閉めきった教室の中は、みなさんが吐き出す息と暖房で、「プチ温暖化」状態になっています。



- 室温、二酸化炭素濃度が上昇する→眠くなる。
- ホコリやウィルスが循環する→かぜやアレルギーの原因になる。
- においがこもる→気分が悪くなる。

教室の温暖化を解消する方法は簡単です。休み時間ごとに2か所以上の窓を開け、空気を入れ換えることです。さわやかな空気を取りこんで、風邪と眠気を吹きとばしましょう！

データから見る坂中生の健康

発育のようす

身長 c m	中学校男子			中学校女子		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
本校	152.0	160.4	164.1	152.6	154.6	157.1
市平均値	152.3	159.7	165.0	151.6	154.6	156.5
県平均値	152.6	159.8	164.9	151.7	154.6	156.8
全国平均値	152.6	159.8	165.4	152.1	155.1	156.6
全国標準偏差値	8.04	7.73	6.71	5.96	5.45	5.32

春日井市の中学生の身長・体重の平均値は、どの学年においても全国平均値より低く、小柄であることがわかります。そのなかで本校の1年女子、2年男子、3年女子は、身長・体重ともに市・県・全国平均値を上回っており、体格がすぐれていることがわかります。

体重 k g	中学校男子			中学校女子		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
本校	43.8	50.2	53.3	45.1	46.9	51.0
市平均値	43.7	48.6	54.1	43.1	46.9	49.7
県平均値	43.7	48.6	53.4	43.2	47.3	50.1
全国平均値	44.5	49.5	54.9	44.2	47.7	50.4
全国標準偏差	10.04	10.38	10.44	8.45	8.05	7.89

本校の無う歯者率は、どの学年も市平均値より低く、う歯にかかったことがある生徒の割合が高いことがわかります。1年生については、健態者率が市平均値を上回っており、未処置歯保有者が少ないといえます。DMF 指数をみると、1人平均のう歯数は市平均値とほぼ同じです。第1大

歯科のようす

	無う歯者率(%)			健態者率(%)			DMF 指数(本)(%)			6 番高度う歯率(%)		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
本校	56.2	56.3	49.7	93.8	80.3	80.5	0.9	0.9	1.4	0	0	0
市平均値	59.3	60.0	54.5	82.4	85.1	82.9	0.8	1.0	1.4	0.2	0.3	0.3

- ・無う歯者...う歯も処置完了歯もない者
- ・健態者.....無う歯者 + 処置完了者
- ・DMF 指数...1人平均のう歯(未処置のう歯 D + 喪失歯 M + 処置歯 F)数
- ・6 番高度う歯...直ちに治療を必要とする第1大臼歯

臼歯がひどい虫歯の生徒は1人もいませんでした。しかし、歯肉の状態が要観察の生徒が14.9%いましたので、ブラッシングをしっかりと行い、健康な歯肉を保ちましょう。

	歯列・咬合(%)			顎関節(%)			歯肉(%)		
	異常なし	要観察	要診断	異常なし	要観察	要診断	異常なし	要観察	要診断
本校	95.7	4.3	0	98.9	1.1	0	84.4	14.9	0.7
市平均値	85.5	14.0	0.4	97.2	2.5	0.4	66.0	23.3	10.7



視力のようす

(視力0.9以下の生徒の割合)

	男子(%)	女子(%)	計(%)
本校	45.8	59.2	52.3
市平均値	52.8	61.2	56.9

視力 0.9 以下の生徒は、男子より女子に多いことがわかります。

災害発生状況(スポーツ振興センター手続き分)

	災害発生件数(件)	発生率(%)
16年度	31	7.2
17年度	51	11.3
18年度	38	8.6
19年度	44	9.6
20年度	45	10.2

20 年度春日井市中学校の災害発生率は 10.3%でした。

本校の災害発生率をみると、18 年度に一旦下がったものの、徐々に発生率が上がってきています。