

ほけんだより

みんなげんき!



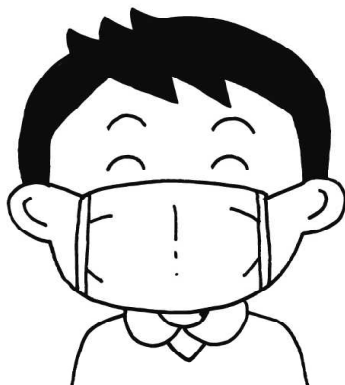
平成28年10月18日

練馬区立向山小学校

き ふゆ あし おと

聞こえてくる、冬の足音。そして…

ころも ひ すず あき
 衣がえもすみ、日ごとに涼しくなってきた、秋の
 けはい かん
 気配が感じられるようになりました。「ついこない
 だまで、けっこう暑かったのに」とも思いますが、
 なが さむ おも
 長そでも寒いくらい…まもなくそんな日が増え、
 ふゆ あしおと ちか
 冬の足音が近づいてくるのですね。



そして、寒さとともに足音が聞こえてくるのが、かぜ・インフル
 さむ あしおと き
 エンザです。早いときは10月のおわりごろから流行が始まっ
 はや がつ
 てしまうこともあります。手洗い・うがい、軽い運動・栄養バラ
 てあら かる うんどう えいよう
 ンスのとれた食事・十分なすいみんの「生活習慣」は続けていま
 しょくじ じゅうぶん せいかつしゅうかん つづ
 すか? マスクのつけ方や『せきエチケット』もいまからおさら
 かた
 いして、みんなで予防、がんばりましょう!

9月の身体測定結果をお知らせします。

<平成28年度 4月・9月計測結果> (単位: cm・kg)

学 年	男 子			学 年	女 子		
	対象	身長	体重		対象	身長	体重
1 年	4月	117.4	21.0	1 年	4月	115.7	21.0
	9月	119.9	22.0		9月	118.7	22.2
2 年	4月	123.2	24.3	2 年	4月	120.6	22.9
	9月	126.0	25.7		9月	123.3	24.0
3 年	4月	127.9	26.4	3 年	4月	126.6	25.5
	9月	130.2	28.0		9月	129.5	26.9
4 年	4月	133.9	29.5	4 年	4月	132.5	28.7
	9月	136.8	31.1		9月	136.3	30.4
5 年	4月	139.1	32.8	5 年	4月	140.3	33.1
	9月	141.9	34.7		9月	143.4	35.7
6 年	4月	146.0	40.1	6 年	4月	146.6	37.1
	9月	149.4	43.2		9月	149.0	38.4

10月になり、過ごしやすい季節となりました。左表は、向山小学校の児童の4月と9月の身長と体重の平均を表しています。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にさせていただければ幸いです。

早くから大きくなる人や、後からゆっくり大きくなる人、いろいろな人がいます。健康な成長のためには、栄養のバランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2.5D以下の場合、

専門医への受診をおすすめします。気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

10月17日～23日
薬と健康の週間

薬を飲むときの注意

用量・用法を守る

- 決められた時間に、決められた量を飲むことが大切です。



コップ1杯の水か、ぬるま湯で飲む

- 水なしで飲むと、食道にくっついたり、薬が溶けにくくなったりします。



錠剤をくだいたり、カプセルを開けたりしない

- 形状を変えると、目的とする効果が出なくなってしまうことがあります。



これって、いつごろ？ 薬を飲むタイミング

- 【食前】 食事の20～30分前
- 【食後】 食事が終わって20～30分後まで
- 【食間】 食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）
- 【頓服】 症状が出たときに必要に応じて

◎もし、飲み忘れてしまったら…◎

薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。「次の時にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときの対応は薬によってさまざまなので、必ず医師・薬剤師にあらかじめ確認、もしくは相談するようにしましょう。



目となみだがピンチ!! ドライアイとは

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を『ドライアイ』といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも?!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて、とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか？ 使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。

学校保健委員会報告

9月29日（木）に学校保健委員会がありました。今年度は初めて保護者代表の方にもご参会いただきました。向山小学校の児童の健康課題について、主に定期健康診断の結果と、今年度より新しく始まった健診のうち「四肢の状態」について協議をしました。内科校医の先生からも御講話いただき、有意義な会となりました。