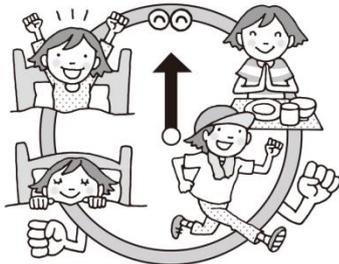


ほけんだより 7月

令和元年7月12日
練馬区立南が丘小学校
保健室

雨が降ったり湿度が高かったりする日が多いです。このような梅雨の時期が終わると、夏本番です。夏休みに入ると、出かける機会が増えると思います。暑い日は衣服の工夫や水分補給などをして、熱中症を予防してください。

また、夏休み中も規則正しい生活をして、体調をくずさず、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



＊7月の保健目標＊
夏を元気に過ごそう



間違えている？夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしている」という人は要注意です！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えスポーツドリンクがおすすめです。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。しかし、飲み過ぎると、糖分や塩分のとり過ぎになってしまいます。

★普段の水分補給は、水かお茶が最適です。
お茶はカフェインを含む緑茶より、カフェインを含まない麦茶などを選びましょう。



夏にひくから夏カゼ？

カゼの原因はウイルスです。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好きです。しかし、中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスがいます。それがエンテロウイルスやアデノウイルスなどです。

これらのウイルスに感染して起こるのが夏カゼです。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不良が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じで、うがい・手洗い、十分な睡眠です。



熱中症の落とし穴？

熱中症は、「気温が高い」「日射しが強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意です。いつでも、どんなときでも予防に努めましょう。

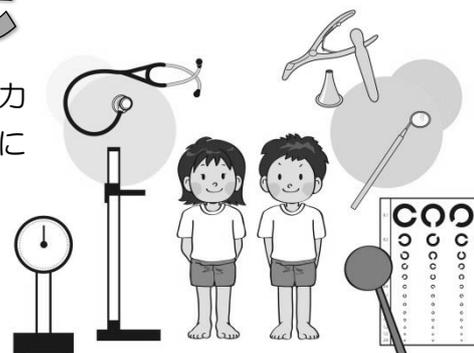


健康診断が終わりました

4月から実施していた健康診断が終了しました。書類の提出など、ご協力いただき、ありがとうございました。受診のおすそめをもらった人は早めに病院に行きましょう。受診した結果は必ず学校にお知らせください。

健康カードを返却します。確認していただき、保護者の方が押印の上、7月18日(木)までに学校へ提出してください。

また、健康診断の結果は以下の通りです。ご覧ください。



<身長・体重の結果（南が丘小学校の平均）>

| | 男 | | 女 | |
|----|--------|--------|--------|--------|
| | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 116.9 | 20.6 | 116.5 | 20.8 |
| 2年 | 122.7 | 23.4 | 122.1 | 22.4 |
| 3年 | 127.2 | 25.2 | 127.5 | 25.8 |
| 4年 | 133.9 | 30.2 | 134.4 | 28.2 |
| 5年 | 138.9 | 34.6 | 140.3 | 33.2 |
| 6年 | 147.4 | 40.0 | 146.4 | 35.9 |

☆健康カードの成長曲線を使って、自分の成長を確認してみましょう!

1・2・6年生は男子の平均身長が女子より高く、3・4・5年生は女子の平均身長の方が男子より高くなっています。

※成長には個人差があります。結果を気にしすぎないようにしましょう。



<視力検査の結果（南が丘小学校の合計）>

| | A (1.0以上) | B (0.9~0.7) | C (0.6~0.3) | D (0.2以下) |
|----------|-----------|-------------|-------------|-----------|
| 全校合計 (%) | 62.1 | 13.2 | 19.4 | 5.3 |

Aが半分以上ですが、CとDを合わせると24.7%になります。

テレビやゲームは時間を決めるなど、視力が低下しないように気を付けましょう。



<耳鼻科検診の結果（南が丘小学校の合計）>

| | 異常なし | 鼻炎 | アレルギー性鼻炎 | 耳あか | 中耳炎 |
|----------|------|------|----------|-----|-----|
| 全校合計 (%) | 60.5 | 18.5 | 15.4 | 9.5 | 1.1 |

※複数の診断を受けている児童がいるため、全部の合計が100%以上になっています。

異常なしの人が半分以上ですが、鼻炎とアレルギー性鼻炎を合わせると33.9%になります。

また、耳あかは9.5%でした。耳鼻科検診で耳あかの診断を受けた人は、耳あかで鼓膜が見えない状態です。耳あかは外耳炎の原因にもなりますので、耳そうじをするように心がけましょう。

