

平成25年7月8日

# ほけんだより 7月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

梅雨が明けました。夏休みもうすぐです。行きたいところ、やってみたいこと、楽しみなこと…いろいろな計画を立てていることと思います。梅雨が明けると、日差しが強くなり、気温も急激に上昇します。こんな時は、熱中症に要注意！！体が熱さに慣れていないと、運動や遊びなどで激しく体を動かしていても熱中症になる危険が大きいのです。

疲れたり、体調が良くないな…というときは「このくらいなら大丈夫！」とがんばり過ぎないで休養をとるようにお願いします。



7月の保健目標

夏を健康にすごそう



## 《平成25年度 定期健康診断の結果》

健康診断が終わりました。結果をまとめましたので、お知らせします。

<身長>

(cm)

	男子			女子		
	全国	H24 東京都	豊玉南小		H24 東京都	豊玉南小
1年	116.5	116.9	117.7	116.1	116.1	115.2
2年	122.4	122.4	123.5	122.2	122.2	122.2
3年	128.4	128.2	129.4	127.4	127.4	129.0
4年	133.6	134.1	134.3	133.4	133.4	133.1
5年	138.9	139.3	138.7	140.2	140.2	141.1
6年	145.0	145.3	145.5	147.0	147.0	143.8

<体重>

(kg)

	男子			女子		
	全国	H24 東京都	豊玉南小	全国	H24 東京都	豊玉南小
1年	21.3	21.3	21.6	20.9	20.9	20.3
2年	24.0	23.8	24.4	23.5	23.6	23.4
3年	27.1	26.7	27.3	26.3	26.1	27.2
4年	30.5	30.5	31.9	29.9	29.5	29.0
5年	34.0	34.4	32.9	34.0	34.0	34.8
6年	38.2	38.3	36.1	38.9	38.7	36.5

<座高>

(cm)

	男子			女子		
	全国	H24 東京都	豊玉南小	全国	H24 東京都	豊玉南小
1年	64.8	64.9	65.5	64.4	64.6	63.4
2年	67.6	67.5	67.8	67.3	67.5	67.8
3年	70.3	70.2	71.0	69.9	69.9	70.7
4年	72.6	72.8	73.1	72.6	72.6	71.0
5年	74.9	75.2	74.6	75.8	75.9	75.9
6年	77.5	77.7	77.4	79.2	79.3	76.0

<アレルギー疾患>

(%)

アレルギー性結膜炎A… (要受診)  
 アレルギー性結膜炎B…(症状が悪化時に受診)  
 アレルギー性鼻炎A… (要受診)  
 アレルギー性鼻炎B…(症状が悪化時に受診)

	アレルギー性結膜炎		アレルギー性鼻炎	
	A	B	A	B
1年	0	13.3	3.6	15.7
2年	1.2	18.3	4.9	7.3
3年	0	16.3	0	7.0
4年	0	11.2	9.0	13.5
5年	0	17.3	2.7	17.3
6年	0	12.5	4.5	18.2
全校	0.2	14.7	4.2	13.5
	14.9		17.7	

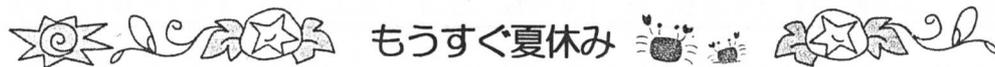
☆アレルギー疾患がAの場合は、受診するようお願いいたします。

<視力検査> (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	豊玉南	H24都
A1.0以上	79.5	72.0	66.3	77.3	62.7	48.9	67.7	60.0
B0.9~0.6	13.3	12.2	12.8	4.5	12.0	12.5	11.2	14.6
C0.6~0.3	4.8	13.4	12.8	11.4	17.3	20.5	13.3	13.1
D0.3未満	2.4	2.4	8.1	6.8	8.0	18.1	7.8	12.3

<歯科検診> (%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	豊玉南	H24・都
むし歯	治療済み	19.5	32.9	37.2	39.8	28.0	42.0	33.5	27.3
	むし歯あり	18.3	23.2	27.9	27.3	30.7	23.9	25.1	20.7
	合計	37.8	56.1	65.1	67.1	58.7	65.9	58.6	48.0



もうすぐ夏休み

<夏休みの間に治療を！>

健康診断の結果、むし歯など治療の必要のある人は、夏休みを利用し早めに受診・治療をお願いします。

<夏にはやりやすい病気>

- プール熱…プールで感染することもあるため、この名前が付いています。高い熱、のどの痛み、目の充血が主な症状です。感染力が強いため、かかったら「出席停止」となります。
- ヘルパンギーナ…夏風邪のひとつです。高い熱が出たあと、のどの奥に水ぶくれができて痛みます。そのため食事や水分をとるのも大変になります。
- とびひ…虫刺されなどをかきむしり、その細菌が感染しておこります。かゆみのある水ぶくれができて、それをかくことでどんどん広がります。

<生活リズムを整えて>

暑いと、ついつい冷房のきいた部屋でごろごろしたり、冷たいもの、ジュースやアイスなどの甘いものをとり過ぎたり、長時間また遅くまでゲームやテレビで睡眠不足…これでは「夏バテ」を起こしてしまいます。夏休みも生活リズムを崩さないように…特に「起床」「食事」「睡眠」の時間をずらさないようにできるとよいと思います。

ご家庭で、「テレビやゲームの時間」「夜寝る時間」「朝起きる時間」など、ルールを決めるとよいと思います。

**夏休み、楽しく健康にお過ごし下さい。休み明け、元気な顔で会えるのを楽しみにしています。**