ほけんだより7月

令和７年７月１８日
練馬区立仲町小学校
校長　　熊木　崇

水痘(水ぼうそう)について

５月終わり頃から「水痘（水ぼうそう)」にかかるお子さんが出ています。近隣地区でも流行が見られます。水痘は非常に強い感染力をもち、咳や鼻水による空気感染・飛沫感染します。また、水疱の中にあるウイルスから接触感染もします。潜伏期間は２～３週間です。

最初、赤い小さな発疹が体にできます。（小さな虫刺されのような発疹です。）それが次第に水疱になり、やがてかさぶたになって治っていきます。かゆみを伴いますが、かきこわすと傷からバイ菌が入るのでかかないように注意が必要です。

水痘が治った後もこのウイルスは体内にすみつき、免疫力が落ちた時に帯状疱疹の原因になることもあります。

水痘の症状だと思われる場合は早めに医療機関を受診してください。

健康診断の結果

（１）　身体計測の結果

①　身長・体重の平均

＜男子＞

	身長(ｃｍ)		体重(ｋｇ)	
	本校	東京都	本校	東京都
１年	117.1	117.3	20.8	21.7
２年	122.2	123.0	23.6	24.3
３年	**129.4**	129.0	**27.5**	27.9
４年	134.5	134.5	31.2	31.3
５年	137.0	140.6	31.8	35.6
６年	144.3	146.7	38.7	39.8

＜女子＞

	身長(ｋｇ)		体重(ｋｇ)	
	本校	東京都	本校	東京都
１年	115.6	116.1	20.4	20.9
２年	**121.2**	122.4	22.9	24.0
３年	127.9	128.6	25.8	27.1
４年	133.8	134.6	29.9	30.6
５年	**139.8**	142.0	**33.5**	35.5
６年	148.2	148.2	41.6	40.1

②　栄養状態（肥満度による判定）

●肥満度（％）＝（計測値－標準体重）÷標準体重×１００

（％）

		１　年	２　年	３　年	４　年	５　年	６　年
やせすぎ（－２０％以下）	男子	3.2	0	2.9	2.9	1.6	1.5
	女子	0	0	3.6	1.6	0	0
普　通（－19％以 19％未満）	男子	95.2	96.5	92.8	87.0	93.8	87.9
	女子	94.9	98.3	92.7	93.7	92.5	86.4
肥　満（２０％以上）	男子	1.6	3.5	4.4	10.2	4.7	10.6
	女子	5.1	1.7	3.6	4.8	7.5	13.6

（２） 視力検査

（人）

	１年	２年	３年	４年	５年	６年	合計
A（1.0 以上）	８６	９３	７２	７２	６６	６７	４５６
B（0.9～0.7）	２２	３０	２５	１８	２２	２１	１３８
C（0.6～0.3）	１１	１３	２２	２１	２６	２９	１２２
D（0.3 未満）	２	９	６	１０	１９	１６	６２
眼鏡・コンタクト	９	１４	１９	２９	２０	４０	１３１

（３） 眼科検診

（人）

	１年	２年	３年	４年	５年	６年	合計
アレルギー性結膜炎	１１	１５	１２	１４	１４	１７	８３
その他の眼疾患	３	５	３	３	４	２	２０

※保健調査票より１年間にアレルギー症状が見られた場合も含む

（４） 耳鼻科健診 （人）

	１年	２年	３年	４年	５年	６年	合計
アレルギー性鼻炎	３４	５２	４１	４６	６１	４６	２８０
その他の耳鼻科疾患	２	１	０	０	２	１	６

※保健調査票より１年間にアレルギー症状が見られた場合も含む

水分補給のときの注意

気温が高く、汗をたくさんかく夏は体の水分が失われやすい時期です。のどが渇いていなくても、毎時間ごとに水分を補給するように学校では呼びかけています。ご家庭でもこまめに水分補給をお願いします。気をつけたいのは清涼飲料水です。清涼飲料水には糖分が多く含まれています。とりすぎると肥満、むし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事をきちんととることができず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になります。

そのため普段の水分補給には水かお茶がおすすめです。外遊びや運動して汗をたくさんかいた後は、水分だけでなく塩分もとることが大切です。水分補給は大切ですが、冷たいものばかりとると体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、腹痛をおこすことも。体のことを考えて水分補給をお願いします。

夏休みは、治療のチャンス

４月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせの用紙をお渡ししています。

受診や治療はすすんでいるでしょうか。まだ、医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特にむし歯などの歯の治療は、一定の期間が必要になる場合があります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。