

ほけんだより

平成 28年6月30日

練馬区立練馬東小学校

保健室

蒸し暑い日が続いています。6月は溶連菌感染症、流行性耳下腺炎、水痘、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎（はやり目）、帯状疱疹にかかった人がいました。現在は流行性角結膜炎（はやり目）でのお休みが1名、溶連菌感染症でのお休みが1名います（6月29日現在。これらの疾患は出席停止になります）6月24日から、嘔吐や腹痛等の児童の来室が増えています。楽しく元気に夏を過ごせるよう、体調管理に努めましょう。また、定期健康診断が終了しました。身体計測の本校平均値と東京都の平均値をお知らせしますので御参照ください。健診の結果、治療が必要な場合は早めに病院を受診しましょう。

身体計測結果 東京都との比較

男子

項目 学年	本校 平均身長	都 平均身長	本校 平均体重	都 平均体重
1年	116.6	116.7	20.8	21.1
2年	122.2	122.9	23.6	24.0
3年	128.7	128.2	28.3	26.5
4年	134.8	133.9	31.5	30.1
5年	137.1	139.5	32.7	34.0
6年	145.9	145.6	39.2	38.4

女子

項目 学年	本校 平均身長	都 平均身長	本校 平均体重	都 平均体重
1年	116.0	115.4	21.0	20.7
2年	120.0	121.7	22.3	23.1
3年	128.5	127.6	26.6	26.2
4年	132.3	133.6	27.7	29.5
5年	140.0	140.6	33.0	33.7
6年	146.5	147.1	38.5	38.6

定期健康診断のきろくについて

おたよりでもお知らせしましたが、本校では、練馬区が導入した「校務支援システム」により「健康カード」から「定期健康診断のきろく」へと全学年変更になります。（今年度より座高はなくなりました。）透明ファイルは、今後も使用しますので必ず緑の紙を中に入れたまますぐに返却してください。ファイルの中の「定期健康診断のきろく」のみ取り出し、御家庭での保管をお願いいたします。

ほけんだよりの裏面に成長曲線を確認できるグラフがありますので、ぜひ成長曲線を描いて成長のようすを御確認ください。次のような項目に当てはまる場合、低身長や他の病気が疑われることがあります。

- 1年間の身長の増加が4cm以下で、これが2年以上続く場合
- 成長曲線が-2.5SD以下だった場合

クリーン運動について

7月13日（水）にクリーン運動〔草取り〕が行われます。虫刺され防止のため、軍手や長袖・長ズボン・虫除けスプレーなど各自準備してクリーン運動に参加しましょう。

7月の保健行事

7月 5日（火）	歯みがき指導 4年・すずしろ4年
----------	------------------

7月5日（火）に、練馬区巡回指導の歯科衛生士の方々をお迎えして4年児童を対象に歯みがき指導を行います。持ち物を確認して歯ブラシ以外は7月4日（月）に持参しましょう。また、当日に赤い染め出しの錠剤を使用しますが、歯の矯正や、アレルギーなどで染め出しができない場合には連絡帳などでお知らせください。

夏☆本番!

こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️日射病・熱射病☀️</p> <p>炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>さぐに</p> 	<p>×××日焼け×××</p> <p>海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p> 	<p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを 上手に利用して!</p> <p>暑くもおなかに1枚かけよう!</p> 
<p>プール熱</p> <p>「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!</p> 	<p>胃腸の機能低下</p> <p>冷たいもの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p> 	<p>夏カゼ</p> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で 治そう</p> 