

おほけんだより 7月

令和6年7月1日
練馬区立大泉第四小学校
校長 岩崎 広明

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？身体の不調をそのままにしてしまうと、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。

朝早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つずつでも良いので、できることから生活を整えていきましょう。

保護者の方へ

『定期健康診断の記録』をお渡しします

6月末に春の健康診断が全て終了いたしました。検査機関より随時結果が届いていますので、全ての結果が出次第、『定期健康診断の記録』を配布させていただきます。保護者の皆様には、いろいろな面からご協力いただき、ありがとうございました。『定期健康診断の記録』には、健康診断の結果を載せてありますので、ご家庭にある健康手帳等を利用しながら、お子様と一緒に見ていただき、体の成長や健康についてお話をする機会にしていきたいと思っております。

また、学校で行う健康診断は、一人一人にたっぷり時間をかけることが難しく、病院のように検査のための環境も最適というわけではありません。学校での健診結果と受診された結果が一致しない場合もありますが、ご理解いただきご不明な点はお問い合わせください。

バランスよく成長していましたか？

成長には、個人差があります。大事なことはバランスよく成長していくことです。健康手帳にある成長曲線にも記入して、±2より、外れる場合は受診をお勧めします。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気が付きにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



定期チェックが大切な「側わん症」を知っていますか？

脊柱側わん症とは？

練馬区では、内科検診の際、高学年の児童を対象に、脊柱側わん検診を行っています。側わん症は背骨が左右に曲がる病気です。基礎疾患が原因となるケースもありますが、最も頻度が多いのは、原因不明の特発性側わん症です（10歳以降に発症するものは思春期側わん症といって、女子に多く症状が出ます）。

高学年のこの時期に、脊柱側わん症を早期に発見することで、進行防止や矯正を行うことができます。そのため、学校健診で定期的にチェックが必要になってきます。

脊柱側わん症の調べ方は？

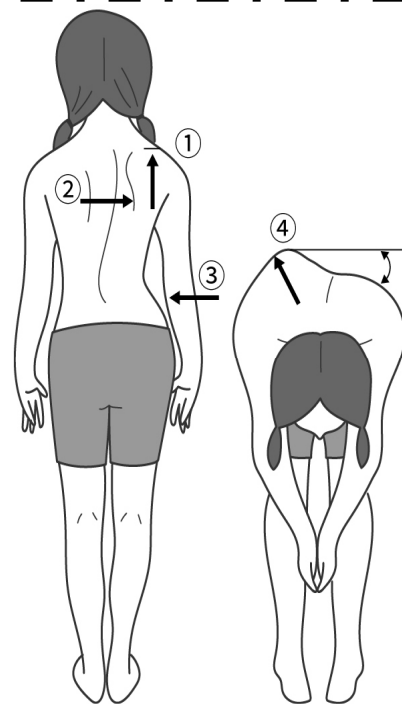
まっすぐ立ったときに

①肩の高さ

②肩甲骨の高さや位置

③左右のウエストラインの曲がり方

④両腕を垂らして手を合わせておじぎしたとき、
左右の背面の高さに差があるかどうかで分かります。



どうして服を脱いで検診を受けないといけないの？

昨年度もお伝えさせていただきましたが、今年度も、脊柱側わん検診の際、学校医の先生より、脊柱側わん症検診についてのお話をお聞きました。

検診では、男女別で検診順にすることや脱衣の際の配慮等行っていますが、同性のクラスメイトや医師、先生の視線に晒される不安があり、思春期の児童（特に女子）にとって気がすすまないと思います。

できれば体育着のままで検診を済ませたいと思うのは当然です。それでも、「側わん検診の際は服を脱いでほしい理由がある。」と学校医の先生がおっしゃっていました。

それは「側わん症」という病気を見付けるためです。この病気を見付けるには、医師が背中をよく観察する必要があり、服を着ていると見付けることが非常に難しいとことです。「思春期のこの時期に服を脱ぎたくないという気持ちも分かるけれど、できれば脱衣の状態で、できるだけ健康診断でしっかりと診てあげたい。早期に病気を発見することで、成長してから辛い思いをしてほしくない。」と語っていました。学校医の先生に聞き、脱衣での検診の大切さや、定期健康診断の大切さを改めて感じました。

「検診だから仕方なく脱がなければいけない。」「医師の指示だから。」というだけで検診を受けると、辛い思いをしてしまい、嫌な思い出になってしまうかもしれません。しかし、先生のお話を聞き、側わん症検診の必要性や大切さが少しでも子供たちに伝われば良いなと感じました。

ご家庭でも、「5・6年生にこういう検診をやるけれど、とても大切な検診なんだよ。」と、お子様にお話ししていただければと思います。



わからず ゴーストバスターズ!

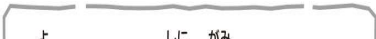
なつ がつ こう
夏の学校に
よう かい あらわ
←たら妖怪たちが現れて
がっこう
学校のみんなが
←たらになっちゃった!
それぞれに妖怪に合った
ただ せい かつ こう げき
正しい生活攻撃で
たい じ
退治しよう!



←たら妖怪をやっつける

ただ せい かつ こう げき
正しい生活攻撃はどれかな
えら びら ずう じ
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く



よ しに がみ
夜ふか死神

よ しに がみ
夜ふかしばかりしている死神

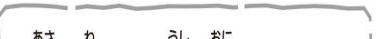


とりつかれると...

よ ね びそく
夜ふかして寝不足になり

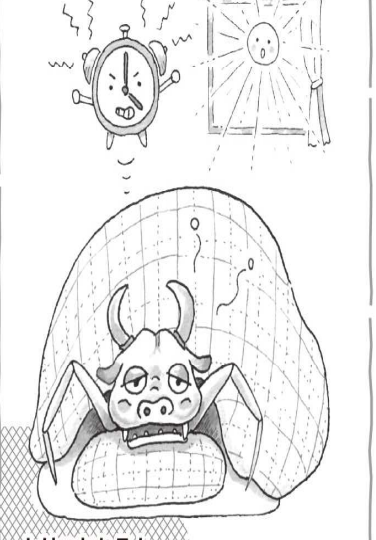
A

じゆぎょうちゆう ね
授業中に寝てしまう



あさ ね うし おに
朝寝ぼ牛鬼

あさ ね ぼう うし おに
朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

あさ お
朝起きられなくなって

B

がっこう ちこく
学校に遅刻する



あさ
朝ごはんぬ

キジムナー

あさ た
朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

あさ た
朝ごはんを食べなくなって

C

ちから て
力が出ない



て つだ
お手伝いしな

いつ たん も めん
一反木綿

て つだ いっさい いつたん もめん
お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

まった て つだ
全くお手伝いをしなくなり

E

ひと おこ
おうちの人に怒られる



びょう き ほう
病気放ちょうちん

おばけ

びょうき
病気でも

びょういん い
病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

びょういん い
病院に行かなくなり

F

びょうき あつか
ケガや病気が悪化する



くび
ごろごろくろ首

いちにちじゆう
一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

まいにち
毎日ごろごろしてしまい

G

たいりよく お
体力が落ちる

て あら いっ ほん
手を洗わな一本
だたら

ぜったい て あら いっ ほん
絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

て あら
手を洗わなくなって
びょうき
病気になるやすくなる



ずっとゲーむじな

いちにぢいゆう
一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なつて目が悪くなる

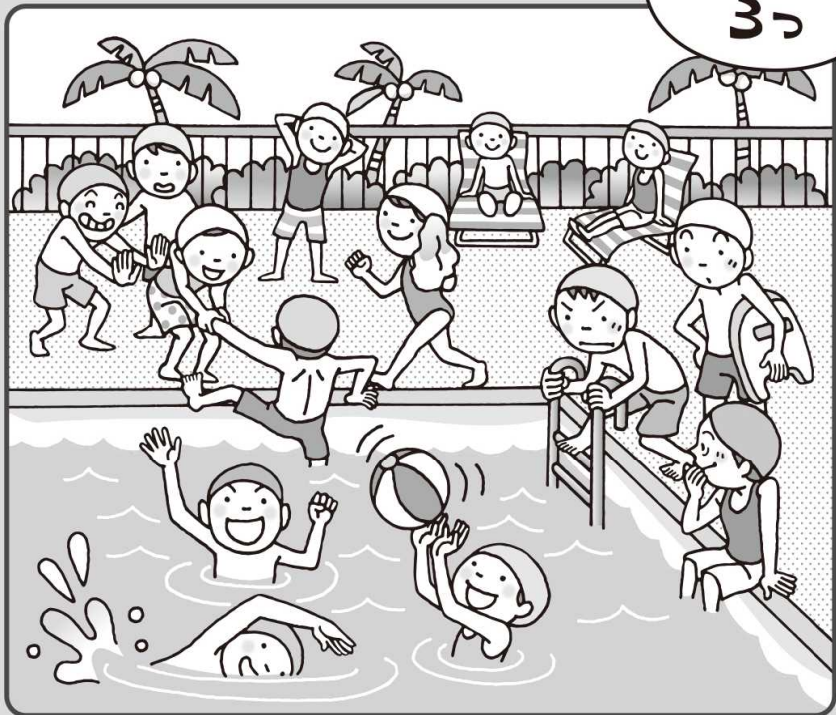


まちがいさがし

プール編



まちがいは
3つ



ヒント



- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけると危ないよ。