

ほけんだより



はしどしょう ほけんしつ
橋戸小 保健室

H28.7.19 発行

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

いよいよ夏休み直前です。6月後半から始まった水泳では、みんな楽しそうに参加しています。プールから出たあと少し寒そうにしている人もいましたが、具合の悪くなる人が少なく、橋戸小の子供たちの、体の強さを感じました。しかし、残念ながらケガでプールに入れない人が数名いました。夏休み中は、病気はもちろん、ケガには十分注意して過ごしてほしいと思います。

☆プールに入る前後の注意点

虫さされをかきこわして、「とびひ」になることがあります。
傷や虫さされの所が、じゅくじゅくしていたら、プールに入るのはやめて、病院を受診しましょう。

プールの後、こんなことがあったら…

耳がつまった感じがいつまでもなおらない

目をよく洗ったのにいたい(赤くなったまま)

うがいをしたのにのどがはれていたい

お医者さんでみてもらいましょう

☆夏を健康に過ごすために

夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。よく食べ、よく寝ることは熱中症予防にもなります。以下のような生活に関する約束事を、おうちの人と決めましょう。

夜更かししない。
22時から夜中の2時頃までに眠っていると成長ホルモンがたくさん出ます。

歯みがきを忘れない。
スポーツ飲料は糖分が多く含まれるものがあるので、虫歯になりやすくなります。

早起きして、朝ごはんを食べる。
朝日を浴びて、朝ごはんもしっかりたべると、脳が活性化します。

部屋のクーラーをかけすぎない。
涼しすぎる部屋にいると体も冷えて、風邪をひきやすい体になってしまいます。

しっかり虫よけをしよう。《油断大敵！ハチ、アブ、ブヨ、毛虫…》
楽しい計画が虫さされで悲しい思い出にならないように、虫対策も大切です。キャンプなど自然の中で過ごすときは、長袖、長ズボンを着たり、アブなどにも効く虫よけ剤を使用したりしましょう。また、ブヨは「ハッカ」の臭いが苦手です。汗をさっぱりと拭き取るシートにも含まれているものもあり、ブヨ対策に有効だそうです。



《保護者の方へ》

☆20日に「定期健康診断の記録」を配布します。(返却不要)

6月ほけんだよりでお知らせしましたが、定期健康診断の結果を一覧表にしたプリントを20日にお渡しします。返却の必要はありません。ご家庭で保管してください。また、以下の留意点をご確認ください。

- ・座高の計測結果は空欄となります。(国の法令により、座高測定が必須項目から削除されたため。)
- ・四肢の状態に異常があった場合は、胸郭の欄または備考欄に追記します。

《成長曲線について》

「ほけんだより」の裏面に成長曲線の表を載せました。成長曲線は、何%の人がこの値よりも下に存在するかという点を連ねていってできる曲線です。例えば25%の曲線上の点は、これよりも下の値を取る人が25%いるということを示しています。ぜひ、お子さんの値を表に印をつけて、線でつなげてみましょう。何歳から始めても構いません。50%が標準ですが、それより上でも下でも、描かれている曲線に沿っていれば正常に成長していると言えます。

《以下の場合、受診をおすすめします。》

- 97%以上、3%以下の場合。
 - 曲線(体重)をまたいで、急激に右下がりになっている場合は、「思春期やせ症」が疑われます。
 - 曲線(体重)をまたいで、上がっている場合は、肥満傾向が考えられます。経過をしっかりとみていく必要があります。心配な様子がありましたら、受診しましょう。
 - 曲線(身長)が急に上がっている、または下がっている場合、成長障害が疑われます。
- 保健室でも、気になる児童については成長曲線を調べて、ご連絡をすることがあります。ご理解ください。



☆治療について

定期健康診断で治療や指導が必要と言われて、まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです！

- 歯科(A4黄色用紙) … 該当者のみ
「歯垢」に該当している場合、歯垢で虫歯が埋まっているため、検診時に虫歯を見落としていることがあります。歯科医院での治療または指導を受けましょう。
- 視力(A4黄緑色用紙) … B・C・Dと判定された人に配布
眼科を受診させてください。放置するとさらに視力が低下する恐れがあります。



☆夏休みは、靴の確認を！ 靴のトラブルにも注意！

「足先や足の横がきつい」、「靴の布や中敷きに穴があいている」、「かかとがつぶれている」、「靴底がすり減り変形している」こんな状態が1つでもあてはまれば、靴の買い換えどきです。学校では、上履きがひどく汚れている児童も見かけます。ぜひ夏休み中に、新しい上履きや外靴の購入を検討してみてください。

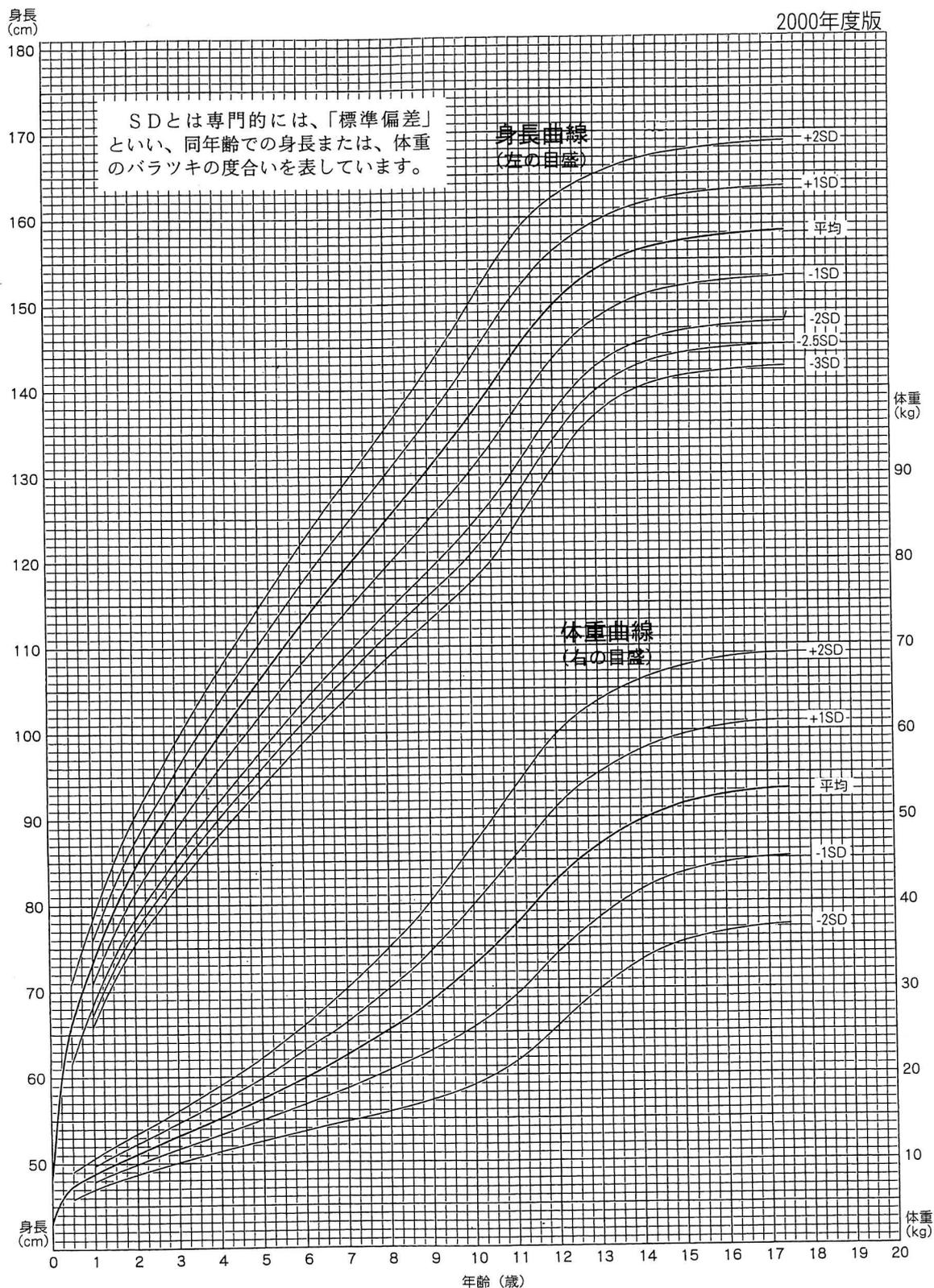
《靴を購入する際のポイント》必ず、試し履きをしましょう。

- ジャストサイズを選びましょう。…表示より少しゆとりを持って作られているそうです。
- 足指がぴったりすぎず、十分動かせる余裕があるものがおすすめです。足のトラブルを防ぎます。
- お出かけでサンダルを履く人もいますが、サンダルは思わぬトラブルが起きやすいです。試し履きの際に痛いところがあれば、デザインが気に入っても、履くことはおすすめできません。「たくさん歩く」ということを念頭に置いて、足に合った歩きやすいものを選びましょう。

保健室ホッとタイム

保健室は魔法のような力のある場所だと思ふことがあります。ある男の子は、泣きながら「転んだ～！ぶつけた～！」と言って来室しても、絆創膏を貼ったり、保冷剤を10秒当てたりするだけで、「治った！」と言って笑顔で出ていきます。ほんの2、3ミリ位の擦り傷でも、一大事のように来室しますが、「これくらいなら水で洗えば大丈夫よ！」と励まして、教室へ戻しても、吸い寄せられるかのようにまた来室。「気になるのね…」とワセリンを塗ってあげると、一瞬で「あ、治ってきた！」の一言。「養護教諭って魔女?!」と思うくらい、ちょっとした言葉や手当てで、子供の笑顔を取り戻せることがあります。そんな瞬間にホッとしながら、1学期が終わろうとしています。夏休みは、魔法の言葉、魔法の手当の研究をしたいと思ふます。

成長曲線 (女)



↘ 図の中に書いてある基準の曲線にくらべて上向き、あるいは下向きになっていると、異常の可能性が強く、ことに体重の成長曲線が上向きになっているときは、肥満傾向だといえます。また、通常、身長が標準偏差の2倍以上低い場合 (-2SD以下) を低身長といいます。専門医にご相談ください。