

ほけんだより5月

2017年 5月
貝塚市立葛城小学校
保健室

5月は季節の変わり目です。体調をくずしやすい季節ですから、規則正しい生活をこころがけて元気に過ごしましょう。また、17日からは運動会の練習が始まります。暑くなってくるので熱中症にも気をつけてしっかり運動会の練習をしていきましょう。



5月の保健行事

- ・ 11日（木）耳鼻科検診 10:00～
（1年生全員＋3・5年生抽出）
- ・ 18日（木）尿2次検査
（1次検査未提出者＋対象者）
- ・ 26日（金）心臓2次検診 9:00～（東山小）
（対象者）



～おうちの方へ～

健康診断の結果については、疑わしいと判断された子どもさんには「お知らせ」をわたしています。昨年度から、法改正で全ての健康診断を終了してから全員に結果をお知らせすることになりました。お知りおきください。



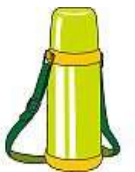
健康診断の結果から病院へ行くかどうかは強制ではありませんが、学校ではできるだけ行かれることをおすすめしています。

また、学校での検診結果は、病院で行われる「診断」ではありません。疑わしければお知らせするというスクリーニングというものです。「異常があるかもしれない」ということですので、病院での結果と違うこともあることをご了承ください。

運動会の練習が始まるよー！！

今年度の運動会は6月4日です。
運動会の練習は16日から始まります。
次のことに注意をしてけがや事故のないようにしましょう。

- ① 熱中症にならないためにお茶は必ず持ってきましょう。
- ② 汗ふきタオルも持ってきましょう。
- ③ 爪の長いのはけがのもと切っておきましょう。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんは疲れをとるためにはとても大切です。規則正しい生活をこころがけましょう。



成長曲線



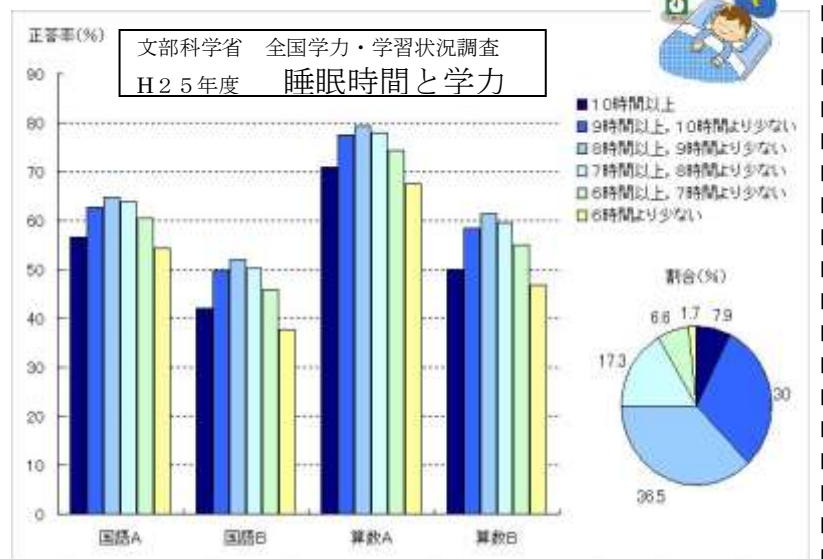
二測定で身長や体重管理のうえで、成長曲線を必要とされている場合は、担任の先生に申し出てください。後日、お子さんの成長曲線をお渡しします。裏面：参照

睡眠は大切だよ！！

睡眠をとることは、脳や体を休めることや成長の促進・免疫力の増進にとっても大切です。

睡眠時間が足りないと、体力低下・体調不良や集中力の低下や欠食から栄養バランスを崩したり、排便リズムが整わなかったりなど、体にとっても負担がかかってしまいます。今、子どもたちは、体も心も大きく成長する大切な時期なので、しっかり睡眠時間を取れるようにしてあげてください。部屋を暗くしたり、寝る時間の前には、テレビやゲームをしないようにして、眠りに入りやすい環境を整えてあげてください。睡眠時間を聞いたら、夜遅くまで起きている児童や眠れないと訴える児童もいました。お子さんが何時に寝ているのか、今一度確認してみてください。

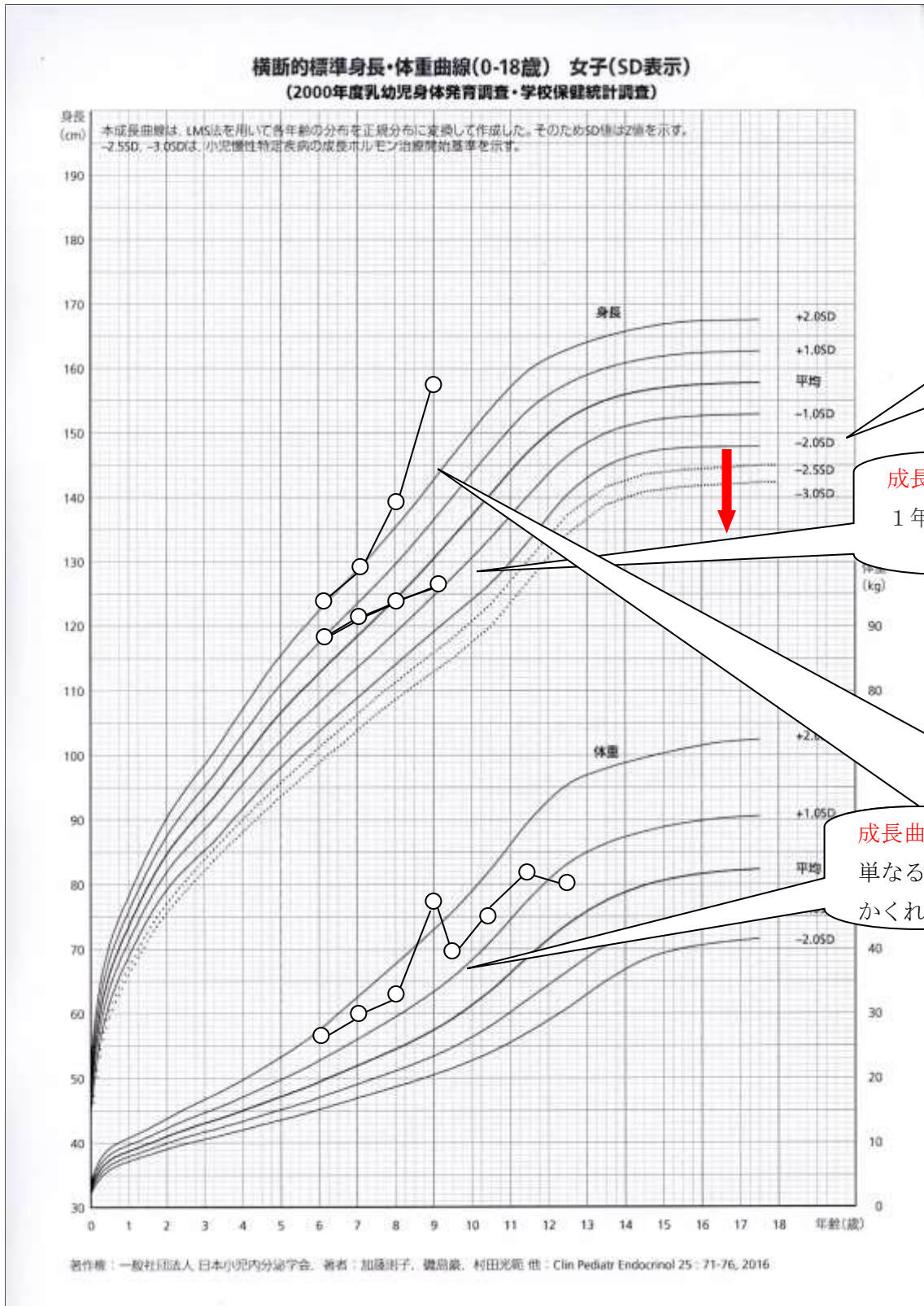
運動会の練習も始まります。睡眠不足の場合、大きなけがにつながることもありますので、気をつけてあげてください。お願いします



ハンカチやティッシュを持って来ていない人が多いです。必ず持って来ましょう。



「標準成長曲線」 (日本人の子どもの身長、体重を調べて、年齢ごとにその平均値をつないでいったもの)



- 2SD (SD とは標準偏差のこと) の線よりさらに下にあるとき、低身長の疑い

成長曲線がだんだん横に寝てきたときや1年間の身長の伸びが4cm以下のとき、低身長の疑い

成長曲線が急に上昇したり、下降した場合は、単なる成長・肥満・やせでなく、何らかの疾患がかかっているケースも



二測定の結果、何らかの異常が見られた場合は、内科検診で校医の竹内先生と相談させていただいて、治療勧告書を出しています。また、成長が気になる場合は、成長曲線をお渡ししています。お子さんの身長や体重管理で必要と思われる方は、申し出ください。

熱中症にならないために

朝食は必ず食べよう 給食までに栄養が足りなくならないようにしよう。

体調を整えよう 睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは体をゆっくり休ませよう。

服装に注意しよう 通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

こまめに水分補給 「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。

