

ほけんだより

令和6年6月26日
板橋区立赤塚小学校
保健室

暑い日が多くなってきました。本格的な夏はすぐそこです。都内では手足口病が流行しており、警報基準に達しています。その他にも、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、RSウイルス感染症は、夏に流行する小児の感染症で、注意が必要です。こまめな手洗いや咳エチケットを心がけましょう。

◇7月の保健行事◇

日程	内容	対象	連絡事項
9日(火)	榛名移動教室事前健診	5年	健康の記録を忘れずに持参してください。

《おうちの方へ》

- 健康診断未受診のお子さんや、水泳参加についての受診連絡票が未提出のお子さんには、お便りを再配布いたします。6月中（遅くとも夏休み前まで）に受診をお願いいたします。
- 1学期終業式に、「定期健康診断の結果」（最終報告）を通知表と一緒に、全学年に配布いたします。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。
裏面には、成長曲線と肥満度曲線のグラフを印刷しております。読み取り方は、以下をご参照ください。

成長曲線とは？

成長曲線には上下7本の基準線があり、上から97、90、75、50、25、10、3の数字がついています。これらの数字の単位はパーセンタイルで、集団を均等に100に分けたときに何番目に当たるかを示します。（例えば、同性同年齢の児童が100人いて、身長の低い方から高い方に順番に並んだとき、身長が5パーセンタイルの場合は、前から5番目に当たる身長、90パーセンタイルの場合は、前から90番目に当たる身長ということになります。

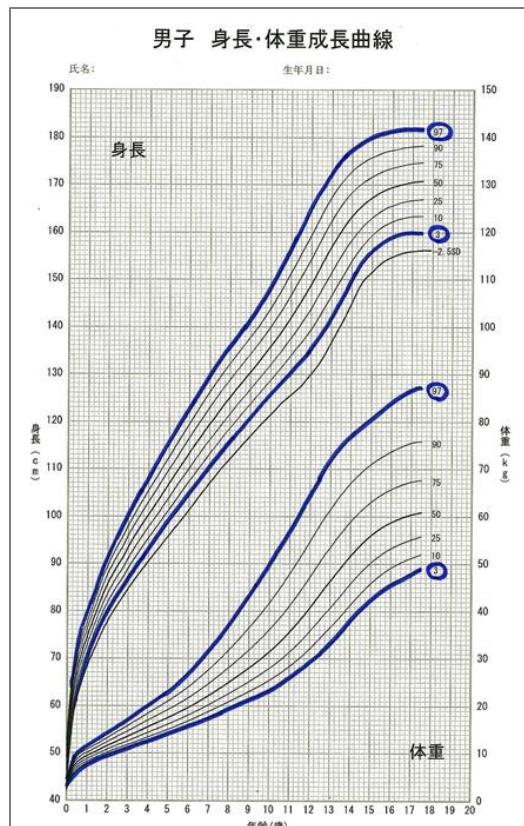
統計学的にいえば、3パーセンタイル以下は異常に低身長、97パーセンタイル以上は異常に高身長としていますが、これらがすべて病的であるという意味ではありません。

肥満度曲線とは？

肥満度曲線には上下7本の基準線があり、上から50%、30%、20%、0%、-15%、-20%、-30%となっています。これらの数字は、それぞれ高度肥満、中等度肥満、軽度肥満、適正体格、やせぎみ、やせ、高度やせの判定基準です。

曲線を描くことの意義

- ☆ 成長異常（低身長、高身長、性早熟症など）を早期に見つけることができます。
 - ☆ 栄養状態の変化を、目で見て容易に確認できます。
- ※ 基準線に沿った成長をしていれば正常、基準線と基準線の間を横切った成長をしていれば異常と判定します。



おうちの人と読もう

7月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



熱中症に注意です。

◎熱中症ってなに？

まわりの暑さや運動などで体の中にたまたま熱を、汗をかくなどしてうまく体の外へ逃がす体温調節ができずに、具合が悪くなってしまう状態をいいます。

◎熱中症になると、どんなことが起きるの？

軽度の熱中症のときは手足のしびれやめまいが起ります。もっとひどくなると頭痛や吐き気、体のだるさなどの症状が現れます。さらに症状が悪化すると、たおれて意識がなくなってしまうこともあります。

◎熱中症にならないようにするには？

①じゅうぶんな睡眠をとる。

…寝不足は体調不良の原因となります。次の日に備え、早めにふとんに入りましょう。

②朝ご飯を必ず食べる。

…朝ご飯を食べることで、一日のはじまりに水分・塩分を体にとり入れることができます。

③こまめに水分・塩分をとる。

…汗は体温を下げる大切なはたらきがあります。でも、水分が足りないと汗をかくことができません。汗をかく前、のどがかわく前に水分をとりましょう。塩分もわすれずに。

④ときどきすずしい場所で休けいする。

…長い時間、暑い場所にいると体力がうばわれてしまいます。すずしい場所で体を休めましょう。体調がよくないときは、無理をしないようにしましょう。