

ほけんだより 7月

令和7年7月4日
板橋区立紅梅小学校

- ◇ 6月は溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかった子がいました。感染性胃腸炎という診断ではありませんでしたが、腹痛や嘔吐での欠席も多かったです。
- ◇ 暑くなり、鼻血、虫刺されも増えてきています。
- ◇ 保健室に体調不良で来た子に睡眠の様子を聞くと、「暑くてよく眠れなかった」、「氷枕で寝た」、「早く寝たけれど、早く起きちゃって、結局寝不足」など教えてくれます。暑さの影響は睡眠にも出ていると感じています。

定期健康診断が終わりました

定期健康診断の結果をまとめたものを配布いたしました。健康管理にご活用ください。

<紅梅小学校 令和7年4月発育測定平均値>

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	115.2	21.3	115.4	20.9
2年	123.2	24.3	120.8	23.3
3年	127.7	26.7	127.3	26.1
4年	133.1	29.8	134.6	30.6
5年	139.2	34.0	139.5	33.4
6年	145.4	40.0	147.3	39.3

<成長曲線・肥満度曲線について>

「定期健康診断の結果」の裏面に、「成長曲線・肥満度曲線」のグラフを載せています。

成長曲線、肥満度曲線から成長の様子を知ることができます。「成長曲線」は横軸に年齢、縦軸に身長・体重がとってあります。上下7本の基準線があり、上から97、90、75、50、25、10、3 の7つ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、数字を小さい順に並べて、パーセントでみた数字です。例えば10パーセンタイルというのは、100人中小さい方から10番目ということです。成長曲線の経過をみることで、標準値（全国のデータから抽出し算出した値）のなかのどのくらいのところにいて、どのように発育しているか目安が分かります。

水痘(みずぼうそう)にご注意ください

都内において水痘の報告数が増加しており、6月9日から6月15日(第24週)の1週間における水痘の患者発生状況が都の注意報基準を超えたとの情報がありました。板橋区内の小学校でも水痘がはやっているところがあります。

紅梅小学校では手洗いの徹底とともに、ハンカチを身に付けるという指導をしております。また、ハンカチやタオル等の共用は避けましょう。

<水痘とは>

- ◆ 水痘とは、水痘・带状疱疹ウイルスによる感染症で、一般には「みずぼうそう」として知られています。
- ◆ 潜伏期間は10～21日です。特徴的な症状は水疱(水ぶくれ)と 38℃前後の発熱で、全身に直径 3～5mm程度の丘疹(盛り上がった赤い発しん)が出現します。
- ◆ 数日にわたり新しい発しんが次々と出現しますので、急性期には紅斑、丘疹、水疱、痂皮(かさぶた)のそれぞれの段階の発しんが混在するのが特徴です。
- ◆ すべての発しんが痂皮になるまで 6日程度かかります。通常、軽症で終生免疫(一度の感染で生涯、その感染症にはかからない)を得ることが多いですが、成人では重症になることがあり、肺炎などの合併症も増えるという特徴があります。

<感染経路と感染予防のポイント>

- ◆ 感染経路は、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれていたウイルスが空気中に漂い、そのウイルスを吸い込むことによる感染(空気感染)、ウイルスが含まれる咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込むことによる感染(飛まつ感染)、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染(接触感染)があります。
- ◆ 最も有効な予防法はワクチン接種です。定期接種の対象となりますので、対象期間(1歳～3歳未満:2回接種)の方は確実な接種をお願いいたします。
- ◆ 飛まつ感染・接触感染を避けるため、外出時にはマスクを着用し、こまめに手洗いをするなど基本的な感染対策を心がけてください。