

ほけんだより



家庭数

令和5年10月号

さいたま市立三室小学校

10月の保健目標 目を大切にしよう

さいたま市内でも、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症で学級閉鎖をしている学校が多いようですが、御家庭の協力もあり、本校では、1クラスのみ閉鎖となっております。家庭でも引き続き、「早寝・早起き・朝ご飯」のご指導をお願いいたします。

インフルエンザ

- 原因** → インフルエンザウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違う。
- 症状** → 高熱が出て悪寒や頭痛・喉の痛み・咳・鼻水・筋肉や関節の痛みが出ることもある。普通のかぜより症状が重いことが多いが、型によっては微熱や胃腸炎に似た症状のこともある。
- 対応** → 早めに受診し、抗ウイルス薬をもらい、睡眠をとり、水分補給をする。発症後5日間を経過し、かつ、解熱後2日間を経過するまで出席停止。

●10月の保健行事●

10日(月)	目のあいごデー
12日(木)	就学時健診(12:20~)
25日(水)	歯科健診(なかよし1.3.5年生)
26日(木)	歯科健診(2.4.6年生)

溶連菌感染症

- 原因** → A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。
- 症状** → 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。
- 対応** → 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

新型コロナウイルス感染症にり患した場合には、発症日を0日として5日を経過し、かつ発症後5日目まで症状が続く場合には、熱が下がり痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度経過するまでは、登校を控えてください。

※インフルエンザや溶連菌、新型コロナウイルス等に感染症に感染した場合にも、出席停止扱いとなりますので、学校へご連絡ください。治癒証明書をお渡ししますので、保護者の方が記入して担任までご提出ください。

9月の身体計測時で低学年に「あいうべ体操」を指導しました。

口呼吸していると、口腔内が乾燥し、唾液の抗菌作用が働くなり感染症やむし歯にかかりやすくなります。

この体操を1日30回行うと口腔内の筋肉が鍛えられ、舌の位置が正しくなるために、口をきちんと閉じられるようになり、鼻呼吸ができるようになります。御家庭でも取り組んでいただけたらと思います。



<早起き歯みがきカレンダー・元気チェックカードの取組について>

夏休みの早起き歯みがきカレンダーへの取り組みありがとうございました。

お子さんへの励ましのメッセージ等から、ご家庭での様子がよく分かりました。小学生時代は歯の生え変わり時期で、歯の表面のエナメル質が完成されていないため、むし歯になりやすいといわれています。中学年頃までは、みがき残しのないよう仕上げ磨きをお願いいたします。

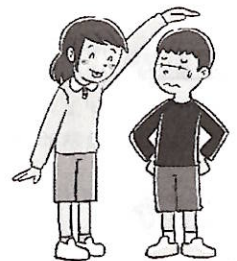


2学期の身体計測の平均値をお知らせします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子身長	119.2cm	125.2cm	130.7cm	135.6cm	141.0cm	149.4cm
女子身長	118.9cm	124.3cm	130.2cm	136.0cm	142.1cm	150.4cm
男子体重	22.3kg	25.8kg	28.8kg	33.4kg	36.0kg	43.0kg
女子体重	22.4kg	24.8kg	28.7kg	32.3kg	36.4kg	42.2kg

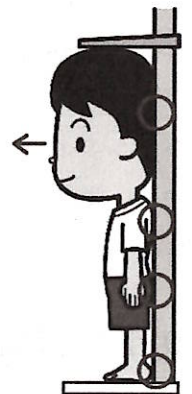
<子どもの身長について>

小学校の6年間で子どもたちは心身ともに成長します。しかし、成長には個人差があります。各年齢の標準身長と比べて、極端に身長が低かったり、高かったりすることを成長障害と言います。成長障害の判断は子どもの身長と年齢をグラフ化した「成長曲線」をもとに行われます。成長曲線を通して、その子どもの身長がどのようなペースで伸びているのか、平均とどのくらい違いがあるのかを明らかにし、成長障害と言えるのかどうかを判断します。



○低身長について

低身長はその年齢の子どもの平均身長に対して極端に身長が低い状態のことです。突発性低身長と言われるこれといった原因のない体質的なものの場合が大半です。両親が小柄な場合、子どもも小柄になることがあります。他にも、成長ホルモンや甲状腺ホルモンの病気、染色体の病気、子宮内発育不全、骨や軟骨の病気、心臓・肝臓・腎臓などの臓器の異常が原因となっていることもあります。



○高身長について

高身長はその年齢の子どもの平均身長に対して極端に身長が高い状態のことです。原因としては、突発性高身長(原因不明)や家族性高身長、病気が原因で起こる高身長があります。成長ホルモンや甲状腺ホルモンの過剰分泌、染色体や遺伝子に関する病気が原因となっていることもあります。通常女子は10歳頃、男子は12歳頃に性ホルモンが上昇し、性差がはっきりしてきますが、それが2~3年程早く始まってしまうのが、思春期早発症です。

早期に体が完成してしまうために、一時的に身長が伸びた後、小柄なままで身長が止まってしまうたり、若い年齢で乳房・陰毛・月経などが出現したりすることがあるために、本人や周囲が戸惑うことがあります。

成長障害の治療は、早期受診(遅くとも2次性徴が始まる前までに)が有効です。

保健室にご連絡いただければ、成長曲線の作成や健康相談ができます。

各学期の身体計測の結果は健康カードでお知らせします。

健康カードが配付されたら、グラフを作成し担任まで返却してください。

