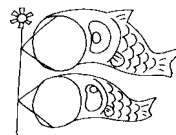


ほけんだより5月



令和8年度
さいたま市立三室小学校
保健室

新学期が始まって約1か月が過ぎました。5月は新しい友達や先生に慣れ、緊張がゆるんで疲れの出やすい時季です。「頭が痛い」「気持ち悪い」と言って保健室に来る子どもが増えてきました。ご家庭においては、朝の健康観察や、お子さんの話を聞いたりする時間をとっていただけたらと思います。

今月の保健目標
けがを予防しよう



< 熱中症に気を付けましょう！ >

ここ数年、5月でも急に暑い日が続くことがあります。この時季はまだ身体が暑さに慣れていない為に、熱中症になることがあります。5月の運動会に向けて運動量も増えていきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、疲れがたまらないようご家庭でもご協力をお願いいたします。



5月、6月の保健行事予定

5月		6月	
7日(木)	色覚再検査1年生	1日(月)	尿検査2次回収 8:50締め切り
11日(月)	尿検査回収予備日(8:50締め切り) 元気チェックカード配付・取り組み(2年生以上)(~15日)	2日(火)	学童歯みがき大会(4年生)
12日(火)	眼科検診(全学年)	11日(木)	歯科健診(なかよし、2・4・6年生)9:00~ 西山先生
15日(金)	聴力検査(なかよし・1年)	18日(木)	歯科健診(1・3・5年生)9:00~ 橘田先生
20日(水)	耳鼻科検診(全学年)	19日(金)	保健朝会
23日(土)	運動会	20日(土)	心臓健診(二次)
28日(木)	心臓健診(1・4年生・対象者) 尿検査2次配付	25日(木)	第一回学校保健委員会
		27日(土)	心臓健診(二次)

定期健康診断結果について：定期健康診断は、早期発見・早期治療のための検診です。診断の結果、治療や再検査が必要なお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。特に異常のなかった場合はお知らせは出しません。内科検診については該当のお子さんにお知らせを配付しました。欠席などで内科検診を受けることができなかつたお子さんにもお手紙をお渡ししております。ご確認ください。

「健康診断結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関を受診してください。検診の結果について、何かご不明な点がありましたら、養護教諭の石島・菊池・小嶋まで遠慮なくお申し出ください。治療終了後は、忘れずに「健康診断結果のお知らせ」を担任へご提出ください。

6月には、水泳学習が始まります。その頃までに疾患が完全に治っていないと、水泳学習に参加できない場合もあります。**必ず受診し、医師から水泳学習参加への許可をもらった上で「健康診断結果のお知らせ」を提出していただくようお願いいたします。**

※ 視力の再検査やむし歯の治療は、水泳学習の参加の許可には関係しませんが、早めに受診をお願いいたします。

正しい靴の履き方

体力テスト・運動会の練習がはじまります。元気に運動するために、**服装や髪形、靴**について確認をお願いします。(参考：公益財団法人 日本学校体育研究連合会 足育推進委員会 足育パンフレット)



かかと
トントン



① 靴ひもやバンドをゆるめ、足を入れる。

② 足をかかとのほうに寄せる。

③ 靴ヒモやバンドを調節ししっかり結ぶ。

④ 靴の中で足がずれないか歩いて確認する。

靴の選び方



1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	116.1cm	122.4cm	128.0cm	134.4cm	139.4cm	145.9cm
	体重	21.6kg	24.4kg	27.6kg	31.3kg	35.8kg	39.6kg
女子	身長	116.2cm	121.5cm	126.8cm	134.6cm	140.8cm	147.6cm
	体重	21.4kg	23.4kg	26.3kg	31.9kg	34.6kg	40.6kg

* なかよし学級の児童は、各学年で集計しています。お子さんの成長で心配なことがありましたらご連絡ください。

<子どもの身長について>

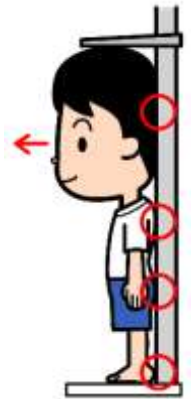
小学校の6年間で子どもたちは心身ともに成長します。しかし、成長には個人差があります。各年齢の標準身長と比べて、極端に身長が低かったり、高かったりすることを成長障害と言います。成長障害の判断は子どもの身長と年齢をグラフ化した「成長曲線」をもとに行われます。成長曲線を通して、その子どもの身長がどのようなペースで伸びているのか、平均とどのくらい違いがあるのかを明らかにし、成長障害と言えるのかどうかを判断します。



○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、そのまま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。



<学校における化学物質過敏症への対応について>

化学物質に汚染された室内空気の暴露によって様々な体調不良が起こる「シックハウス症候群」に対し、さいたま市立学校では、学校施設の維持管理や環境衛生検査を行い、児童生徒一人ひとりが安心して学習できる学校環境を確保できるよう取り組んでいます。ご不明な点がありましたらお知らせください。