

ほけんだより



令和6年10月号

さいたま市立三室小学校

猛暑の夏がようやく終わり、朝晩が涼しく過ごしやすい気候となりました。気温の変化で、発熱したり体調を崩したりして欠席する児童が増えてきています。引き続きご家庭でもお子様の健康観察をお願いいたします。

●10月の保健行事●

10日(木)	目のあいごデー
11日(金)	就学時健診(12:20~)
24日(木)	秋の歯科健診(1,3,5年生) 橘田先生
31日(木)	秋の歯科健診(なかよし,2,4,6年生) 西山先生

10月の保健目標 目を大切にしよう

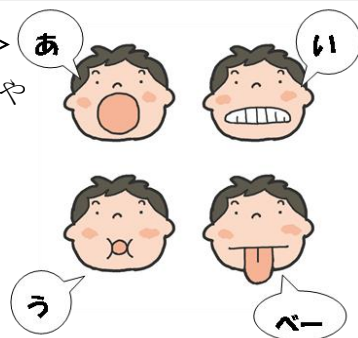
本校で長年学校歯科医としてお世話になりました、島田圭一先生がご退職されることとなりました。

それに伴い、就学時健康診断、秋の歯科健診(なかよし,2,4,6年生)につきましては、西山真悟先生(にしやま歯科医院)にお願いしております。どうぞよろしくをお願いいたします。

<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かな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。ご家庭でも取り組んでいただけたらと思います。



<養護教諭とのTTで行った保健指導・保健学習の様子>



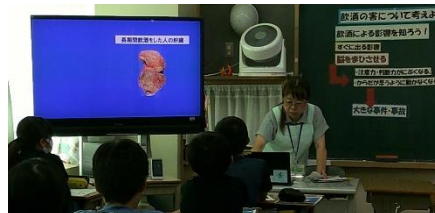
3年生
「男の子・女の子」

4年生
「体の発育・発達」



5年生
「けがの予防」

6年生
「喫煙の害」
「飲酒の害」



<第2回学校保健委員会「親子でできる体づくり運動(仮)」を開催します>

11月7日(木) 15:30~16:30、本校体育館にて、第2回学校保健委員会を開催します。テーマは、「親子でできる体づくり運動(仮)」です。教育委員会より講師をお招きし、親子で、お家の中でも活用できる運動を実践を交えて教えていただきます。

詳細は後日お手紙を配付いたします。多くのご参加をお待ちしています。



<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組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	118.6cm	125.1cm	130.7cm	135.9cm	141.2cm	147.9cm
	体重	22.4kg	25.0kg	29.4kg	32.8kg	38.1kg	40.7kg
女子	身長	117.3cm	124.3cm	130.3cm	136.6cm	142.7cm	148.0cm
	体重	21.3kg	25.3kg	28.6kg	32.4kg	36.6kg	41.2kg

*なかよし学級の児童は、各学年で集計しています。

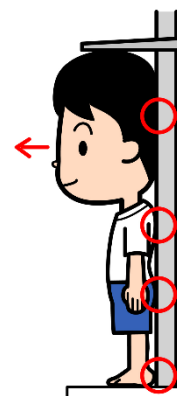
<子どもの身長について>

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。

