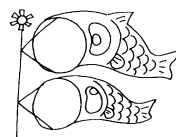


ほけんだより5月



令和7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

5月、6月の保健行事予定

5月		6月	
7日(水)	視力検査1年生	3日(火)	歯みがきテスト配付 (6月9日までに提出)
8日(木)	色覚検査1年生	5日(木)	①歯科健診(なかよし、1、3、5年生) 9:00～ 西山先生 ②心臓検診(2次)
9日(金)	色覚検査(再検査)	6日(金)	学童歯みがき大会(4年生) 尿検査2次配付
12日(月)	2～6年生 元気チェックカード配付・取り組み (～16日)	10日(火)	尿検査2次回収 8:50締め切り
13日(火)	眼科検診(全学年)	12日(木)	①歯科健診(2、4、6年生) 9:00～ 橘田先生 ②心臓検診(2次)
15日(木)	心臓検診(1、4年生、該当者)	19日(木)	1～3年生 8020歯の健康教室
16日(金)	尿検査回収予備日 8:50締め切り	20日(金)	保健朝会
31日(土)	運動会	26日(木)	第1回学校保健委員会

定期健康診断の結果について



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。

耳鼻科検診、内科検診については該当のお子さんにお知らせを配付させていただきました。

また、欠席などで内科検診、耳鼻科検診を受けることができなかっ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、養護教諭の小嶋、石島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」を担当へご提出ください。

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。

脊柱側弯症・運動器疾患の結果について・・・

保護者の方からの問診票を参考に検診した結果、異常の疑いがある児童に「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。成長期の子どもに起こりやすい病気ですので、「健康診断結果のお知らせ」をもらった場合は、整形外科専門医のいる病院で診てもらってください。

聴力検査の結果について・・・

片耳でも 1000Hz／30 dB、4000Hz／25 dBが聞こえにくかった児童には「難聴の疑い」として、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。お知らせをもらった児童は、中耳炎等の病気がある場合も考えられるので、必ず耳鼻科で詳しい検査を受けてください。また、既往症により今までに難聴と診断されている児童にも毎年お渡ししています。進行性の病気があるかもしれませんので、その後の状況をお知らせください。

視力検査の結果について・・・

片目でも視力が 0.9 以下だった児童に、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。眼科で再検査を受けてください。また、定期的に検査を受けている人は、その結果をお知らせください。眼鏡の度が合わなくなっていたり、他の病気にかかっていたりすることも考えられます。



色覚検査の結果について・・・

色覚検査を希望し、検診を受けた児童に、「色覚の検査の結果について」をお渡しします。異常の疑いのあった方、心配な点やご不明な点がある方は眼科の受診をお願いします。なお、受診された方は診断の結果に応じて学校生活において配慮していきますので、報告書の提出をお願いします。

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



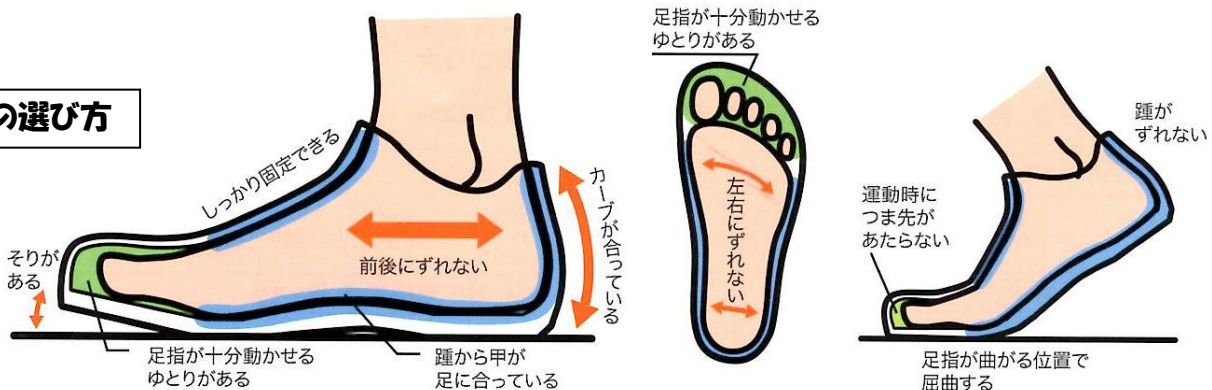
① 靴ひもやバンドをゆるめ、足を入れる。

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



<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。ご不明な点がございましたらお知らせください。

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	116.5cm	122.0cm	128.8cm	133.5cm	139.1cm	145.7cm
	体重	21.6kg	24.2kg	27.5kg	31.6kg	35.0kg	40.7kg
女子	身長	115.8cm	120.5cm	128.1cm	133.8cm	140.7cm	146.6cm
	体重	20.9kg	23.0kg	27.6kg	30.4kg	35.4kg	39.8kg

*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>

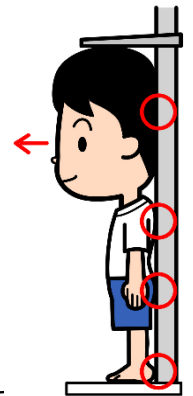
小学校の6年間で子どもたちは心身ともに成長します。しかし、成長には個人差があります。各年齢の標準身長と比べて、極端に身長が低かったり、高かったりすることを成長障害と言います。成長障害の判断は子どもの身長と年齢をグラフ化した「成長曲線」をもとに行われます。成長曲線を通して、その子どもの身長がどのようなペースで伸びているのか、平均とどのくらい違いがあるのかを明らかにし、成長障害と言えるのかどうかを判断します。



○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、幼い年齢で乳房・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。

