

ほけんだより5月

令和6年4月30日
杉並区立松庵小学校
校長 戸口 満

しんがくねん はじ いっかげつ た かげ 風がさわやかで気持ちのよい季節になりましたね。すっきり晴れた日は思わず外に出かけたくなくなってしまいます。みなさんはゴールデンウィークどこかおでかけする予定はありますか？ そんな時期ですが、気温が高い日もあり脱水症状になっている人が増えているようです。水分補給はこまめにしましょう。

今月の保健目標 健康な生活リズムをつくる

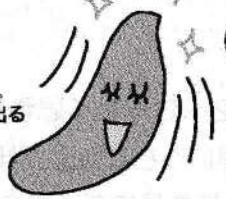
連休明けは「五月病」といって、やる気が出なかったり、なんとなく体調が悪かったりすることがあります。

生活リズムを整えて五月病にならないようにしましょう。

よいうんち、ちゃんと出ていますか？

よいうんち

- バナナのような形
- するっと気持ちよく出る
- あまりくさくない



わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさしく食べる
- ひるまに体をよく動かす
- うんちにいきたくになったら、がまんをしない.....

5月の健康診断予定

日	曜	内容	対象	備考
1	月	聴力検査	2年生	
2	火	聴力検査	1年生	
7	火	内科検診	3・4年生	体育着着用
13	月	尿検査一次	全学年	
14	火	尿検査一次追加		
16	木	心臓検診	1年生・対象者	体育着着用
17	金	眼科検診	全学年	
21	火	内科検診	1・2年生	体育着着用
23	木	耳鼻科検診	全学年	マスク着用
28	火	歯科検診	全学年	
		尿検査二次	対象者	
29	水	尿検査二次追加	対象者	

耳鼻科検診は、前日に耳鼻科検診は、前日に耳鼻科検診をしてきてください。

保護者の方へ 健康診断「結果のお知らせ」について

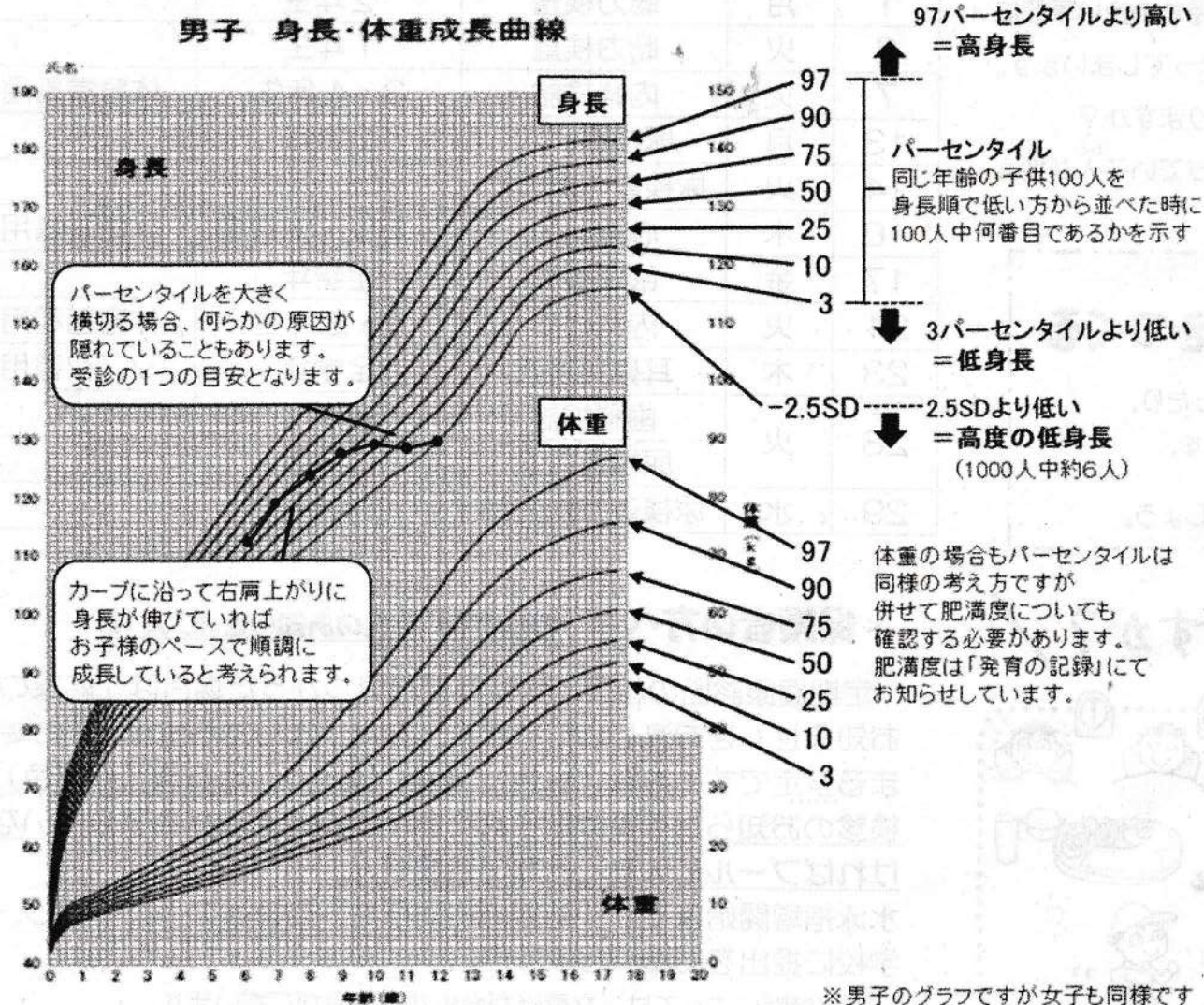
定期健康診断の結果、病気などが見つかった場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。6月13日から水泳指導が始まる予定です。内科（水色）、眼科（藤色）、耳鼻科（若草色）検診のお知らせを受け取られたお子さんは治療が完了していなければプールに入ることができません。

水泳指導開始までに「結果のお知らせ」を持参のうえ受診し、学校に提出をお願いします。

※医療機関によっては、文書料が発生する場合がございます。

* 身長・体重成長曲線の読み方 *

視力検査終了後、「発育の記録」「身長・体重成長曲線」を全員に配布します。「発育の記録」は1年間の発育と、今年の視力検査の結果が記録されています。「身長・体重成長曲線」は松庵小に入学してからの身長と体重が記録されているものです。「身長・体重成長曲線」の読み方についてご説明します。



成長の仕方は一人ひとり違います。

例えば身長は、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びる子と様々です。人と比べる必要はありません。

成長曲線は、あくまでも成長の目安となるものですが、成長の様子が気になる場合は、かかりつけ医や保健室までご相談ください。

【参考】

・成長障害(低身長)

身長がうまく伸びない状態です。成長ホルモン治療が有効である場合や、別の疾患が隠れている場合があります。早期に治療することで身長が伸びていく可能性があります。

・思春期早発症

通常の時期よりも2~3年早く思春期が始まってしまう病気です。早いうちに身長が伸びきってしまい、大人になって低身長になる場合や、通常よりも早い段階で体の変化が起こることがあります。

※男子のグラフですが女子も同様です