

ほけんだよい 5月

第1子配布

平成29年5月8日(月)
高岡市立中田小学校 保健室
NO. 6

風薫る季節になりました。子供たちも運動や学習に生き生きと取り組んでいます。暑い日が続いたり、急に寒くなったりして、体のリズムが崩れやすい季節です。休養・栄養・睡眠を十分にとるよう気を付けて、健康な毎日を過ごせるようご家庭での配慮をよろしくお願いします。



身長体重測定結果(各学年平均値)

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.0	21.8	115.5	21.1
2年	124.4	24.6	123.4	23.7
3年	128.2	27.0	127.7	28.5
4年	135.2	30.9	132.7	29.4
5年	142.2	38.8	138.3	32.6
6年	144.2	37.8	149.5	40.9

健康カードの裏面に成長曲線を載せています。参考にしてみて下さい♪

<健康カード> *男子は黄緑色、女子はピンク色のカード

全ての検診が終了次第(6月上旬の予定)、身体測定、視力・聴力検査、内科・眼科・歯科・耳鼻科検診、尿検査の結果を「健康カード」を使ってお知らせします。

「健康カード」を見られた後は、捺印の上、再度学校へ提出してください。



<治療カード>

各検診で異常が見つかったお子さんには治療カードを発行します。また、視力検査で、裸眼視力が0.9以下や、矯正視力が(C)、(D)のお子さんには「視力カード」を発行します。

治療カードをもらった場合は、早期に専門医で治療や詳しい検査を受けてください。また、治療後は治療カードを学校に提出して下さるようお願いいたします。

※「歯の検査結果」と「運動器検診結果」は、異常の有無に関わらず全員に結果をお渡ししています。検査結果をご確認下さい。

5月の検診予定

5/10 内科検診(4~6年)

5/18

眼科検診(全学年)

5/11 耳鼻科検診(1~3年)

5/18~19

尿検査(詳細は臨時号にてお知らせします)

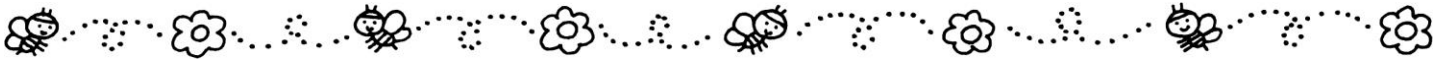
5/12 耳鼻科検診(4~6年)

5/22

心臓検診(1年・4年希望者)

今回の視力検査の結果、治療対象者の割合は、低学年 24.7%、中学年 26.8%、高学年 46.7%でした。
急激に視力が低下した子供に質問をすると、「暗いところでテレビを見ている」「パソコンやタブレットを毎日長時間使用している」ことが多いと分かりました。

また、眼科医の芹原先生より「**最近、視力低下で受診する子どもの多くは、小さい頃からタブレット端末による勉強やゲームが原因のことがとても多い**」と教えていただきました。タブレットなどは便利な一方、依存性もあると言われます。子供たちが、それらのメディアに依存せず、メリハリのある使い方ができるよう、学校でも指導していきますので、ご家庭でもご協力お願いいたします。



人の体の約 60~70%は「〇〇」!

お子さんと一緒に
お読みください!

「〇〇」に入る言葉、わかりますか?

答えは「**水分**」です。体内への栄養分の運搬、老廃物の排泄（体の中のいらなくなったものを体の外に出すこと）、体温調節（汗をかくこと）など、様々な働きのために「水分」は必要です。

また、体内の水分には塩分が溶けています。大量に汗をかいた時に、水だけを飲んでいると、血液内の塩分濃度が薄くなります。そこで、私たちの体は、体液を濃くしようと尿からも水分を出すため、ますます水分が不足することになります。（これを脱水症といいます。）普段の生活では、水やお茶などで十分ですが、激しい運動の際など、**大量に汗をかくときは、必ず水分と塩分を補給するようにしましょう!**

体内の水分が不足するとこんな**脱水症状**が...

- 1%不足 → のどがかわく
- 2%不足 → ぼんやりする、食欲がなくなる
- 4%不足 → 疲れる、吐き気、感情が不安定、動きがにぶくなる
- 6%不足 → 手足がふるえる、頭痛、体温が高くなる、呼吸があらくなる、顔や手足が赤くほてる
- 10%不足 → けいれん、腎臓の機能が衰える
- 15%不足 → 目の前が暗くなる、舌がしびれる、皮膚の感覚がにぶくなる
- 20%不足 → 生命の危険、死に至ることもあり。

重症



こうなる前に
水分補給を!

覚えてほしいこと

- ①運動中は、20分ごとに1口~ペットボトル半分程度をゆっくり飲む。
- ②水分だけでなく、塩分もとるようにする。
- ③「のどがかわいた」と思ったときは危険サイン!（運動前にもしっかり水分を!）



汗をかく季節が近づいています* 夏本番が来る前にしっかり水分補給の習慣をつけましょう!