

ほけんだより 5月

第1子配布

平成28年5月20日(金)
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。子どもたちも運動や学習に生き生きと取り組んでいます。

運動会に向けての練習が本格的に始まり、子どもたちの体も大変疲れています。また、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つけて、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。



<身体測定・健康診断結果>

○ 体位状況

※ 県・全国の数値は、平成27年度の資料（○印は、県・全国の平均を上回るもの）

学年	項目	男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	本校	○118.1	○21.8	○116.8	20.5
	富山県	116.7	21.5	115.7	21.0
	全国	116.5	21.3	115.5	20.8
2年	本校	122.4	23.5	121.8	○24.5
	富山県	122.6	24.1	121.8	23.6
	全国	122.5	23.9	121.5	23.4
3年	本校	○129.8	○27.5	126.8	25.9
	富山県	128.5	27.3	127.6	26.6
	全国	128.1	26.9	127.3	26.4
4年	本校	○136.3	○34.4	130.8	28.5
	富山県	133.9	30.7	133.6	30.0
	全国	133.5	30.4	133.4	29.7
5年	本校	138.2	33.2	○142.9	○35.4
	富山県	139.5	34.5	140.6	34.2
	全国	138.9	34.0	140.1	33.9
6年	本校	145.7	○38.9	○148.8	○39.5
	富山県	145.8	38.6	147.3	39.2
	全国	145.2	38.2	146.7	38.8

健康カードの裏面に、成長曲線が印刷されていますので、またお子さまの成長の目安として確認下さい。

※学校保健安全法施行規則の一部改正に基づき、今年度より座高測定はなくなりました。

<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。

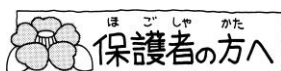


<治療カード>※白色のカード

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した。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」を発行しました。

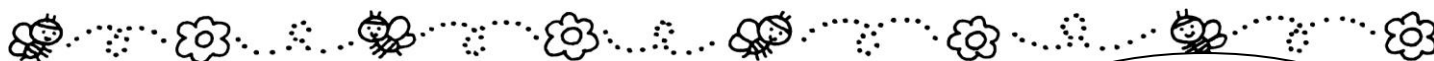
治療カードをもらった場合は、早期に専門医で治療や詳しい検査を受けてください。また、治療後は治療カードを学校に提出して下さるようお願いいたします。

また、今年度、「歯の検査結果」と「運動器検診結果」は、異常の有無にかかわらず全員に結果をお渡ししています。



今回の視力検査の結果、低視力者（裸眼視力B以下）の割合は、低学年15.4%、中学年30.4%、高学年50%でした。急激に視力が低下した子どもに質問をすると、「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」ことが多いとわかりました。

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。子どもたちが、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」!

「〇〇」に入る言葉、わかりますか?

お子さんと一緒にお読みください!

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



こうなる前に水分補給を!

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

覚えていてほしいこと

- ①運動中は、20分ごとに1口~200ml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!)

