

7がつ ぽけんだよい

令和8年度

7月3日号

末広小保健室

登下校・休み時間

帽子をかぶろう！



6月は後半から高い熱を出す子が増えています。新型コロナウイルス感染症と診断された子もいます。

コロナに限らず、高いお熱が出たあとはしっかり療養するようにしてください。再登校する時はマスクをつけるようにお願いいたします。

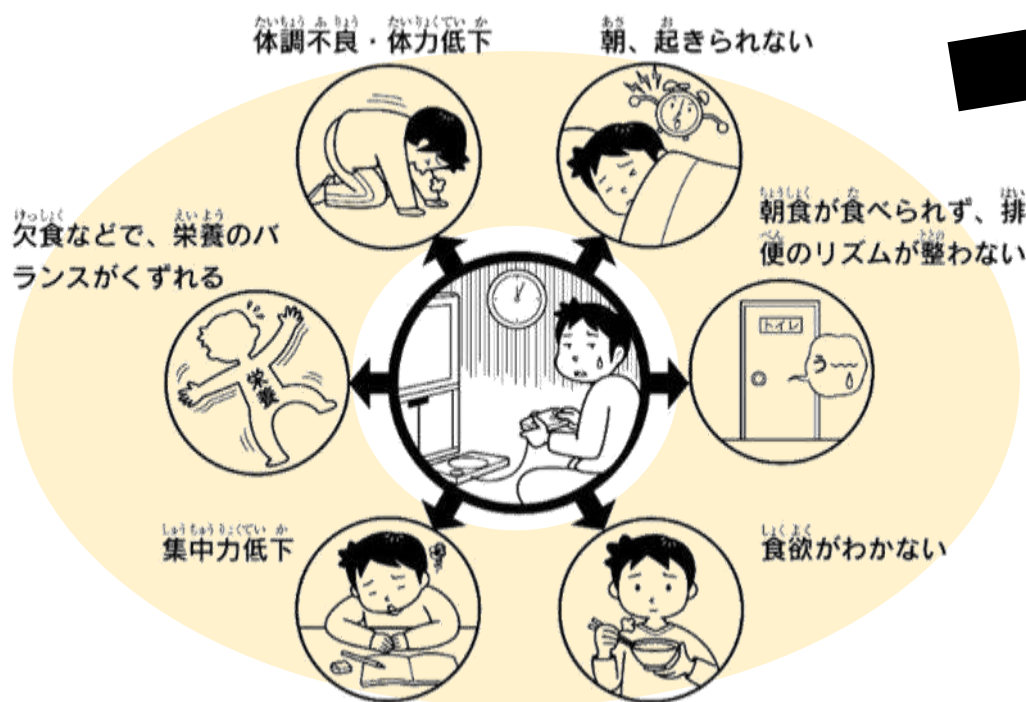
汗をかいたら水分をとろう

★「のどがかわいた」と感じているときは、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

★たくさん汗をかいたら、汗といっしょに出てしまった塩分やカルシウムなどを補う必要があります。経口補水液、スポーツドリンクなどを飲むことが大切です。

早くねるといいことがたくさん

夜遅い時間に寝た時の次の日の朝は、こんな状態になっていませんか？



よい睡眠のコツ

スマホやゲームは寝る前はつかわない



夜「ブルーライト」という光が目に入ること、体が「今は昼間なんだ」とかんちがいて、体が休めなくなるのです。

ねる前にはものを食べない

食べ物の消化には数時間かかります。ねる前に食べると眠っている間に胃や腸が働くので、休むことができません。

「ねる子はそだつ。」眠っている間、脳から「成長ホルモン」がたくさん出て、骨や筋肉を強くし、体を大きくします。また、昼間に覚えたことを頭の中で整理する役割もあります。そのため、よく眠る子は心も体も元気に育ちます。



<2026春の健康診断の結果のまとめ>

～健康手帳について～

結果はp2～3に貼り付けてあります。ご覧になりましたら下部に印またはサインをお願いします。
p4～5の成長曲線で発育の様子が確認できます。持ち帰るたびにご家庭でご記入ください。

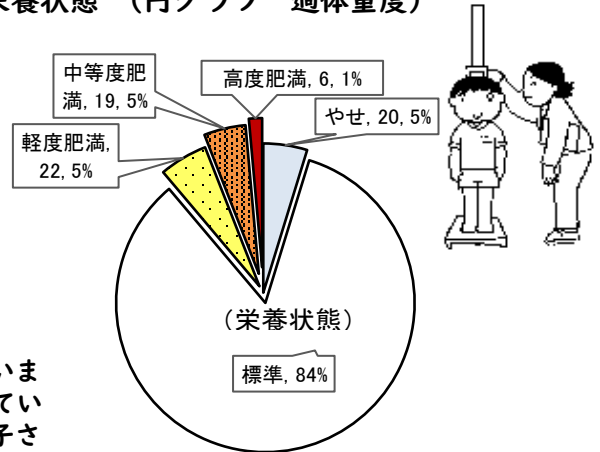
p24～25はめあてと振り返りです。ご家族で共に成長をよろこび、健康生活について話題にしていだけたらと思います。

発育測定

※全国平均・秦野市平均は昨年度のものです。

学年	性別	身長				体重			
		比較	本校平均	全国平均	秦野平均	比較	本校平均	全国平均	秦野平均
1	男性	↓	115.1	116.6	115.9	↓	21.1	21.4	21.3
	女性	↓	114.5	115.6	115.2	↓	20.1	21.0	20.9
2	男性	↑	123.0	122.7	122.2	↓	23.7	24.2	24.1
	女性	↑	122.6	121.6	121.3	↑	24.6	23.6	23.7
3	男性	↑	128.5	128.3	127.8	↓	27.1	27.4	27.4
	女性	↓	126.9	127.5	127.1	↓	26.7	26.8	26.6
4	男性	↓	133.3	134.0	133.2	↑	31.3	31.2	31.2
	女性	↑	134.5	133.8	133.2	↑	31.1	30.4	30.5
5	男性	↓	139.4	139.5	139.2	↓	35.0	35.1	35.4
	女性	↓	140.3	140.9	140.0	↓	34.9	34.9	34.3
6	男性	↑	147.0	146.1	146.0	↑	40.4	39.6	40.5
	女性	↑	147.5	147.4	147.2	↓	39.4	39.8	39.8

★栄養状態 (円グラフ 過体重度)



<成長途中はバランスに気をつけて>

過体重度30%以上の子は健康手帳・栄養状態「要注意」と記載されています。秦野市では小学4年生には生活習慣予防啓発プリントが配布されています。また内科検診では、低身長の疑い(−2.0SD以下)、過体重のお子さんには受診をお勧めすることがあります。

<アレルギー、心疾患、腎疾患>

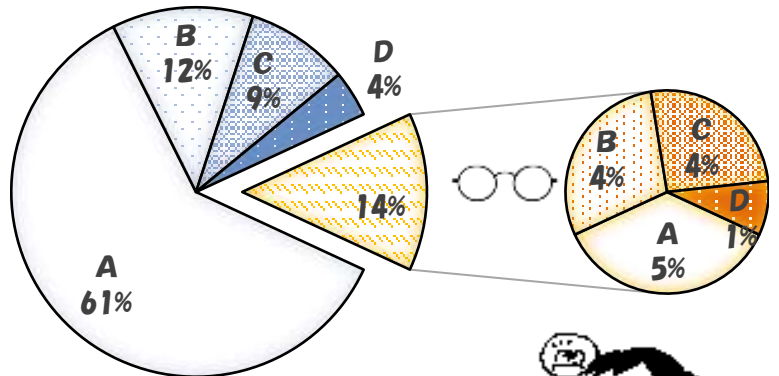
秦野市では、食物アレルギー児童の給食対応について毎年確認をしています。アレルギーに限らず学校生活で特別な配慮が必要な場合には主治医による管理指導表を提出していただき、それに基づいた対応を確認させていただいています。

<視力検査について>

学校の視力検査は5mはなれてA(視力1.0以上)が見えにくいお子さんを再検査しています。A(視力1.0以上)、B(視力0.9~0.7)、C(視力0.6~0.3)、D(視力0.2以下)の4段階に分け、B~D(視力0.9以下)の場合には、結果のお知らせをお渡ししています。

視力は、測定時の目の疲労状態や天候、測定時間などによっても多少の変動があるようです。また集中してみることが不慣れなお子さんは測定がやや困難な傾向にあります。視力低下には、早期発見、早期治療が必要なものもありますので、専門医の診断をお勧めします。

★視力検査 (円グラフ 左:裸眼と眼鏡、右:眼鏡矯正視)



<眼科検診>

アレルギー性結膜炎、斜視などで3名に所見がありました。目からうつる病気はありませんでした。これからの季節、プールで水を介してうつる目の病気が心配されます。急な目の充血、目やになどの症状にご注意ください。

<耳鼻咽喉科検診>

偶数学年が検診対象ですが、アンケートで抽出された児童のみが対象です。アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、耳垢栓塞などの所見が5名ありました。

また、いつも鼻が詰まっているなど、症状が続いている場合は受診するようにしてください。



<歯科検診>

むし歯(う歯)所有者は50名。乳歯119本・永久歯8本のむし歯がありました。子どものむし歯は進行が早いです。お早めに歯科医院へご相談ください。

6月は歯と口の健康週間・親子カラーテストにご協力いただきありがとうございました。その中で「健口習慣チェック!」では、「1年に1回以上歯かかりつけ歯科医にみてもらっている」に「はい」と答えたのは、全体の58%、「フロス(糸ようじ)で歯間掃除を行っている」に「はい」32%でした。時代はむし歯治療から予防歯科へ。小学生のうちは仕上げみがきを続けていただきたいと思います。