

# ほけんだより 7月

令和5年6月30日 No. 4  
小金井市立緑小学校 保健室

## 保護者の皆様へ

最近の児童の様子として、熱や咳、のどの痛みでの欠席が増えています。市内の小・中学校でも、流行ではないものの、様々な感染症の報告があるようです。蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多いです。お子さんの体調にご留意ください。

さて、4月からの定期健康診断が終わりました。各健康診断の御準備や書類・検査等の御提出ありがとうございました。また、検診結果報告書（治療済みや治療中）も多数届いており、早々に御対応くださりありがとうございます。本日、健康診断結果をまとめた「健康カード（男子：緑、女子：黄）」を配布しました。健康カードは御確認後、表面のお子さんの学年の1学期欄に押印をして7月7日（金）までにお子さんに持たせてください。

## 【健康カードの成長曲線について】

成長曲線は、お子さんが順調に成長しているかどうかを見るためのグラフです。保護者の方には、本日配布の健康カード右側のグラフの記入に御協力よろしくお願ひします。

### ○ グラフの見方

①左の縦軸・・・身長（cm） ②右の縦軸・・・体重（kg） ③下の横軸・・・年齢（○歳○ヶ月）

### ○ 記入の仕方

①グラフの上が身長、下が体重の成長曲線基準図です。

②4月の身長・体重の数値、お子さんの年齢（○歳○ヶ月）を確認して印をつけます。

### ○ 成長曲線のポイント

お子さんの曲線が、極端に基準線より離れていたり、基準線に沿っていた曲線が上向き、もしくは下向きにそれていたりしている場合は、隠れた疾患や生活環境・精神的な影響などさまざまな原因が考えられます。早期発見、早期治療が必要な場合もあります。また、低身長については原因がさまざま、その多くは健康には関係なく、体質として背が低い場合がほとんどですが、中には身長の伸びに必要な成長ホルモンの不足によるものや、病気が隠れていることもあります。

## 【夏に多い感染症に御注意を】

都内においてヘルパンギーナの報告数が増加しており、都の警報基準を超えました。ヘルパンギーナは、夏に乳幼児を中心に流行する感染症ですが、小学生でも罹患することがあります。また、都内ではRSウイルス感染症の報告も増えています。感染予防策としては、こまめな手洗いや、咳やくしゃみをするときには、口と鼻をティッシュ等でおおう等の咳エチケットが大切です。

ヘルパンギーナ・・・突然の高熱で発症し、口の中の奥のほうに水ぶくれができる。

手足口病・・・口の中、手の平、足の裏等に、発疹や水ぶくれができる。熱が出ることもある。

咽頭結膜熱（プール熱）・・・発熱、咽頭炎（のどの腫れ）、結膜炎（目の充血）等の症状が現れる。

RSウイルス感染症・・・発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感等の風邪に似た症状が出る。

## 帽子着用について

今年も昨年のように、早い時期から厳しい暑さになることが予想されます。高温や高湿度、風がない日は熱中症が心配されます。体育の授業だけでなく、校舎外での活動や休み時間の外遊びでは、帽子で直射日光を避けるよう着用を徹底しています。御家庭でも日頃の外出時や登下校時の帽子着用推進に御理解と御協力をよろしく申し上げます。

### 【ツボミスクール保護者コース（学校保健委員会）開催のお知らせ】

今年度の学校保健委員会は、「成長期におけるからだの成長や下着の選び方」をテーマに外部講師による教室を開催いたします。対象は4年生から中学3年生までの女の子の保護者向けのコースです。他学年の女の子の保護者の皆様の参加も可能です。なお、男の子の体の変化に関する内容はありますが、男の子の保護者の皆様も御参加いただけます。つきましては、参加を御希望される方は、6月22日に配布しましたお知らせ下段の申込票を7月7日（金）までに担任へ御提出ください。

日時： 7月24日（月） 15時30分～16時30分（受付開始：15時15分）

会場： 緑小学校 2階 少人数算数教室 ※職員玄関よりお入りください。

内容：ツボミスクールとは

- ・小学4年生から中学3年生の成長期の女の子体型変化や下着の選び方について、下着会社が行っている保護者向けの教室です。
- ・この教室で商品を勧めることはありません。販売活動や、試着・採寸も行いません。
- ・内容が成長期の女の子の保護者向けであることを御理解いただいた上で、御興味ありましたら、男の子の保護者の皆様も御参加いただけます。

## 児童のみなさんへ

暑さにまけない体をつくろう

小暑を知っていますか。小暑は「これから本格的な夏を迎える」という合図の日です。

今年の小暑は7月7日で七夕と同じ日です。

特に気温と湿度が高く、風が弱い日は熱中症が起きやすくなります。しっかり食べ、しっかり

睡眠をとって、暑さを乗り切る

体力をつけておきましょう。



## 7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

- ◎ 外に出るときは、ぼうしをかぶろう
- ◎ こまめに水分をとろう
- ◎ あせをふくタオルやハンカチを忘れずに
- ◎ きそく正しい生活リズムを心がけよう

