

8・9 月

ほけんだより



令和8年8月28日
武蔵野市立第一小学校
校長 福島 健明
No. 6

長かった夏休みが終わり2学期が始まりました。夏休み中は、健康に過ごすことはできましたか？夏休みの生活から学校の生活に慣れるように早ね・早起き・朝ごはんのリズムを整えるようにしてください。また登校前や下校後のお子さんの様子を観察し、いつも以上にスキンシップをとるように心がけてください。夏の疲れが出ることもあるので体や心が疲れていそうなときは、無理をせず休むようにしてください。

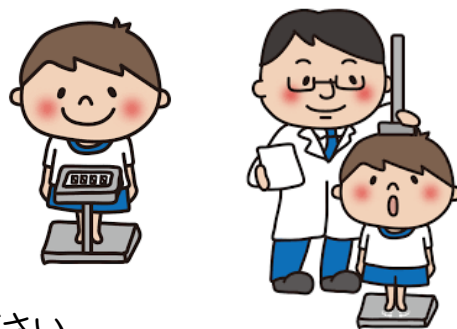
残暑厳しい日が続きますので、引き続き、ご家庭と協力し、児童の活動を支えていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

【発育測定の日程】

8月28日(金) 6年生	31日(月) 5年生
9月 1日(火) 4年生	2日(水) 3年生
3日(木) 2年生	4日(金) 1年生

【持ち物】体育着

【お願い】髪の毛は、てっぺんで結ばないようにしてください。



【発育測定の結果について】

計測が終了した学年から、A4 サイズのプリントで結果を配布します。回収はしませんので、ご家庭で保管してください。2学期は、身長・体重の記録と成長曲線を配布します。お子さんの成長を確認してください。

年3回ある測定の結果を成長曲線の欄に記入し、隠れた疾病を見付ける手立てに活用してください。

【成長曲線について(低身長・成長障害)】

成長曲線は、年・月歳別に子どもの身長及び体重の平均値を集計し、グラフ化したもので、平均身長(体重)からのずれの大きさは標準偏差(SD)として表されます。真ん中の太線は同じ年・月齢の子どもたちの平均値を表しています。 $+2SD$ から $-2SD$ までの間に全体の95%の子どもが含まれます。

成長曲線を描くと、子供の成長を一つのポイント(点)ではなく、経過(線)で判断することができます。子どもの成長には多くの因子が関わってきますが、一般的な成長曲線からはずれていれば成長を阻害する何らかの作用がありそうだと推測することができます。

《低身長の原因となる主な疾患》

- ・家族性低身長
- ・思春期遅発症
- ・内分泌疾患(成長ホルモン分泌不全性低身長、甲状腺機能低下症)
- ・染色体異常(ターナー症候群、プラダ・ウィリー症候群、軟骨異栄養症)
- ・腎疾患
- ・脳腫瘍

この他にも、原因となる疾患はあります。

《低身長を目安》

学年	男子		女子	
	標準身長	(-2SD)	標準身長	(-2SD)
7 歳 0 カ月	119.6	109.5	118.8	108.8
8 歳 0 カ月	125.3	114.7	124.6	113.9
9 歳 0 カ月	130.9	119.7	130.5	118.8
10 歳 0 カ月	136.4	124.5	136.9	123.9
11 歳 0 カ月	142.2	128.9	143.7	130.2
12 歳 0 カ月	149.1	133.9	149.6	137.0

《専門の医師に相談した方がよい場合》

- ①身長が-2SD 以下が続く場合
- ②成長曲線が正常範囲内にあっても、急に身長の伸びが悪くなり、曲線が横ばいになる場合
- ③低身長とは逆に年齢不相応に急激に身長が伸びてきた場合

《思春期早発症》

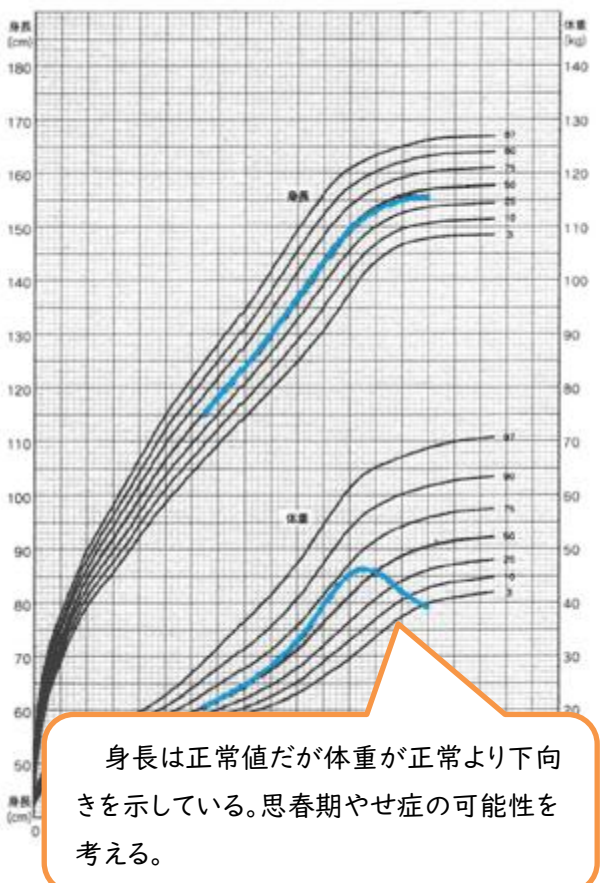
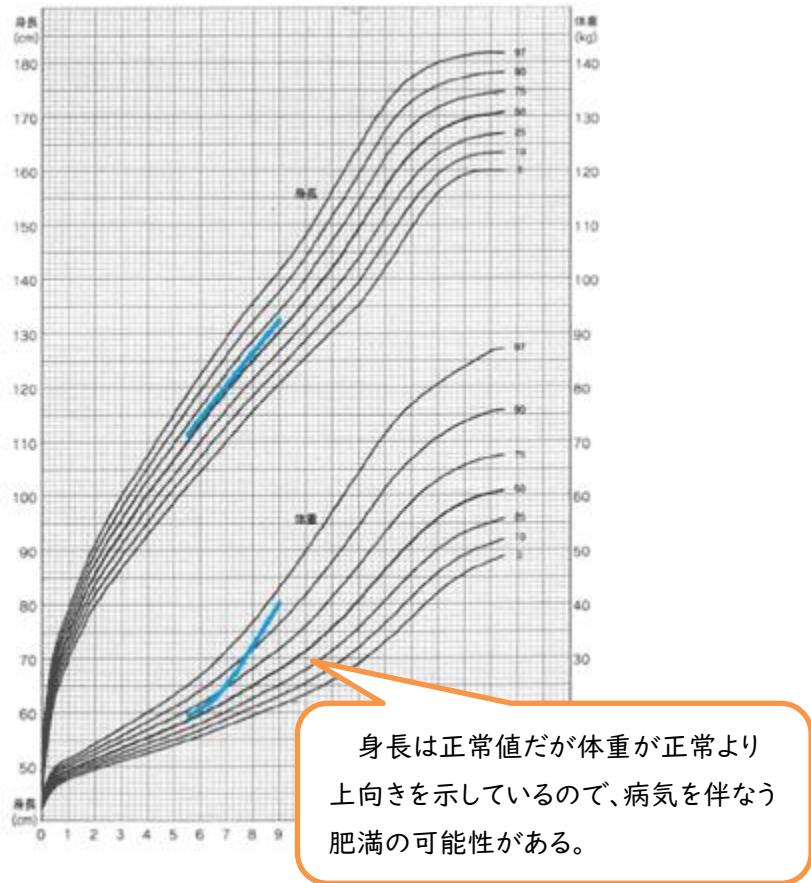
思春期とは、子どもが成長し大人になっていく過程で、心身ともに変化する時期のことで、男女ともに体に変化し、著しい身長の伸びを認める時期をさしています。

通常、女の子は 10 歳頃、男の子は 12 歳頃より性差がはっきりしますが、それが 2～3 年早く始まってしまうのが思春期早発症です。

《思春期早発症で問題になること》

- ①早期に体が完成してしまうために、一時的に身長が伸びた後、小柄なままで身長が止まってしまうこと。
- ②幼い年齢で乳房、陰毛、月経などが出現するために、本人や家族が戸惑う心理的、身体的、社会的問題が起ること。
- ③まれではあるが、脳などに思春期を促す原因になる病変がないかを確認する必要があること。

《肥満や「やせ」といった栄養状態の変化を見取る(児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)より)》



体の大きさやスピードは一人ひとり違います。少しの数値の増減にこだわる必要はありません。長期で成長を見るとき、曲線が急激に上に伸びているとき、横ばいが続くまたは下がるときには、かかりつけの病院を受診するようにしてください。

【お子さんと一緒にお読みください。】

8・9月の保健目標 「けがを防止しよう」

けがをしないように気を付けていても、けがをしてしまうときがあります。そんなとき、みなさんは自分でできる手当てをしていますか？まずは、自分でできることをやれるようにしましょう。

どうする？

救急処置のクイズ

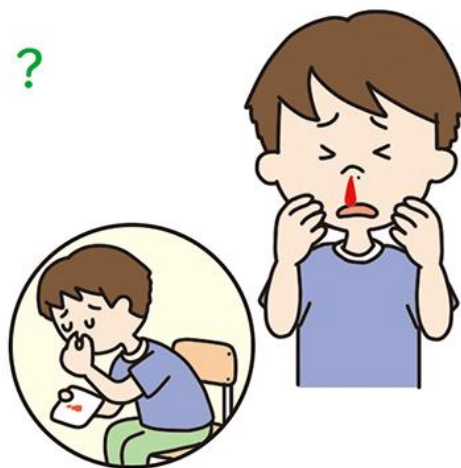
救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



けがをしたときの便利アイテム、ハンカチとティッシュ！！鼻血のとき、すり傷のとき、つきゆびや骨折のときにも使えます。毎日、清潔なものを身に付けよう。

Q3 すり傷^{きず}は、どうする？

- ① 水道水^{すいどうすい}でよく洗^{あら}う
- ② すぐに、ばんそうこうをはる

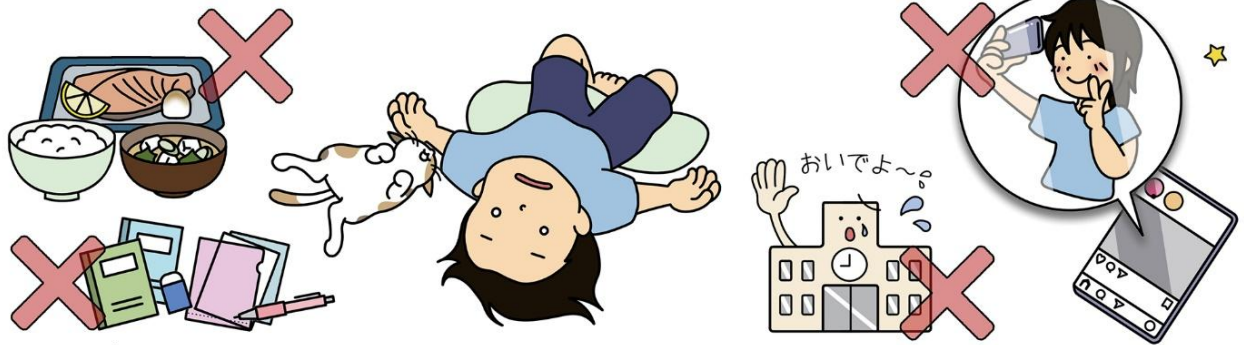
A3

傷口^{きずぐち}の汚れ^{よご}を洗^{あら}い流^{なが}してから、
保健室^{ほけんしつ}に来て^きください。



①

休み明け^{やすあけ}、やる気^{やるき}が出ない...



「やる気^{やるき}」って、やり始め^{はじ}めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう^{たのこえ}！と声^だを出す



軽く^{かる}でいいので
5分^{ふん}くらい動^{うご}いてみる



アップテンポの
音楽^{おんがく}を聴^きいてみる



私も「仕事^{しごと}したくないなあ」と思ったときは、「まずは5分^{ふん}だけPC^{さわ}を触^{さわ}ってみる、参考書^{さんこうしょ}を見る^み」をしてみます。そうすると、「切^きりのいいところまで終^おわらせよう。」という気持ちになり、最終^{さいしゅう}的に仕事^{しごと}が終わ^おっていることがあります。

みなさんも、「まずは5分^{ふん}だけ...」から始^{はじ}めてみてくださいね。