

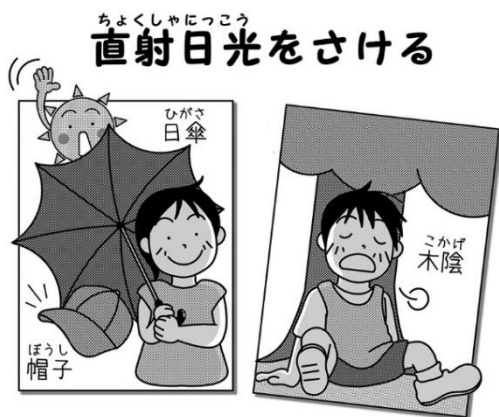
ほけんだより 7月



No.7 令和5年7月5日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。

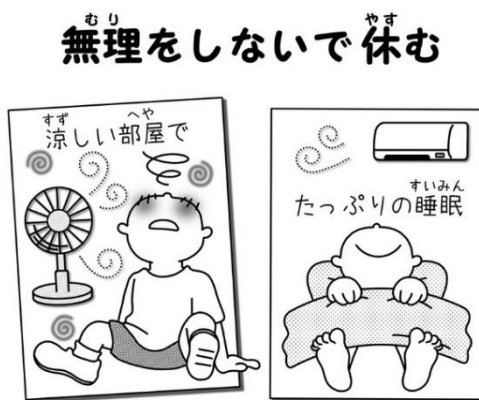
暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季がきたということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。



熱中症



に注意！



7月のほけん目標
夏を健康に
すごそう

5日（水）救急法講習会（5・6年）

6日（金）体重測定（1・2年）

10日（月）体重測定（4・6年）

1年生はみがき教室（家庭教育学級）

11日（火）体重測定（3・5年）

7月の
ほけん行事



★香取市内の学校で、新型コロナウイルスの感染者が増えています。手洗いや咳エチケットと

いった予防を今までどおりしっかり行いましょう。

～お家の方へ～

『わたしのけんこう』『けんこうカード』を配ります

【成長曲線について】 →『わたしのけんこう』『けんこうカード』の裏面にあります。

○横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値をとり、印を結んだものが成長曲線です。

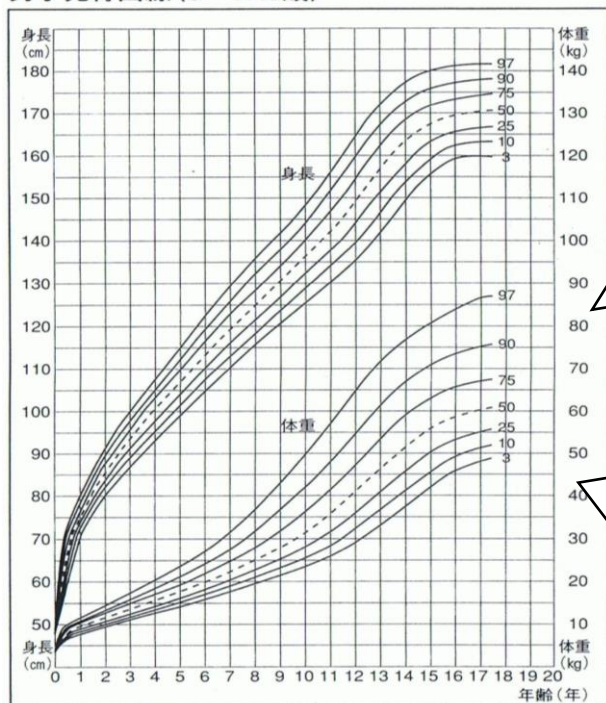
○身長の伸びや体重の増加の様子をみることができます。

○子どもの成長は個人差が大きいので、平均値はあくまでも目安です。

○低学年では学校で測定した身長・体重のデータが少ないため、グラフ上は点や線だけになっていますが、その位置を見ることでお子さんの現在の状況についてわかることもあります。



男子発育曲線(0～17.5歳)



【成長曲線基準線】

基準線には上から 97、90、75、50、25、10、3 の数字がついています。この数字は集団を均等に百に分けたときに何番目に当たるかを示すものです。

例えば身長が 75 の線上にあれば、同性同年齢の児童生徒が 100 人いて、身長の低い方から高い方に並んだ時、75 番目に当たる身長であるということです。

身長と体重の成長が正常であれば成長曲線基準線に沿った成長（カーブに沿って右上がり）をします。しかし、この基準線に対し上向き、あるいは、下向きに成長を示す場合は、「肥満」「やせ」の心配や、生活環境、精神的な影響など様々な原因が考えられます。

低身長の場合、その多くは、健康に問題がなく、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。心配なことがありましたら、かかりつけ医にご相談ください。

◆成長曲線で見たいのは次のようなことです。
お子さんの曲線が…

- ・基準線の外に描かれていないか。
- ・基準線をまたいで上向きになっていないか。
- ・上に向かず、横向きや下向きになっていないか。

確認、押印をお願いします

7月の体重測定が終わった学年から「けんこうカード」を配付します。

健康診断結果や体重測定の結果等をご確認いただき、**押印後**、学校へ返却してください。

すでに多くの受診済報告書を提出していただいています。検診の結果、視力低下やむし歯等で受診が必要な場合には、できるだけ夏休みを利用して、治療を済ませるようにしてください。

特に、むし歯は放っておくとひどくなるばかりです。早めの受診をお願いします。

押印して7月18日(月)
までに提出してください。

年	番号	保護者印
1	1	
2	1	