

ほけんだより

新潟市立葛塚小学校
保健だより
No. 3 : 夏休み号
平成 30 年 7 月 17 日 (火)

4月から続いていた健康診断が全て終わりました。保健調査や問診票、検体提出など、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまでスムーズに健康診断を実施することができました。健康診断の結果を「健康の記録」でお知らせしましたので、お子さんと一緒にご覧になり、今後の健康な体づくりに役立てていただきますようお願いいたします。

◆早期受診をお願いします。

各種健康診断の結果、精密検査や受診が必要な人には「結果のお知らせ」をお渡ししました。もうすでにたくさんのお知らせが保健室に届いています。夏休みを利用して早期の受診をお願いします。



◆「健康の記録」について

本日、ほけんだよりと合わせて「健康の記録」を持ち帰りました。7月・9月・1月の年3回のお知らせで、発育測定の結果を追加更新してお渡しします。学校に返却する必要はありません。ご家庭で保管をお願いします。

◆4月の発育測定の結果について

学年	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1	117.3 (117.1)	21.7 (21.6)	117.4 (115.9)	21.7 (21.0)
2	123.8 (123.0)	24.7 (24.2)	121.1 (122.0)	23.9 (23.8)
3	128.4 (128.9)	27.3 (27.5)	129.7 (128.0)	27.8 (26.7)
4	134.7 (134.1)	32.0 (32.3)	132.9 (134.4)	29.5 (30.3)
5	138.9 (139.7)	34.0 (34.5)	139.6 (141.1)	32.7 (34.5)
6	146.6 (146.2)	39.4 (38.7)	146.1 (147.8)	37.9 (39.2)

体の発育には個人差があります。大切なことは、バランスよく成長しているかということ、成長に必要な栄養をきちんととっているかということです。



※ () の数字は、平成29年度新潟市平均です。

歯の治療はお早めに！

歯科健診で学校歯科医の富田先生から子どもたちの口の中の様子について感想をいただいたのでお知らせします。

○全体的にむし歯が少なく、きれいにみがけている子どもが多かった。

（1～3年生では、永久歯のむし歯（未処置歯）ゼロ！）

●5・6年生では、歯肉炎や歯肉炎の疑いが多くみられた。

●むし歯やCOがとても多く心配な子どもが数名いる。

（※CO：むし歯になりかけている疑いのある歯）



歯肉炎とは、歯ぐきが炎症を起こして、赤く腫れたり出血したりする状態で、放置すると歯周病につながってしまいます。

永久歯が生えてくるころは歯磨きが難しく、歯垢や汚れが溜まって歯肉炎になってしまうケースがあります。仕上げ磨きは卒業したという子も多いと思いますが、異常がないかの声かけをするなど、口腔内の状態をこまめにチェックしていただきたいと思います。

もうすぐ夏休み！

暑い日が続いています。こんなとき、特に「寝不足」「朝食抜き」は体力も落ち、熱中症につながりやすくなります。早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えて、楽しく元気に夏休みを過ごしてください。

「えっ！間違ってる？」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」と



いう人は要注意！運動でたくさん汗をかけた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンク

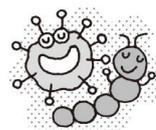
がおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ？

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。



これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

