

# ほけんだより 5月

平成30年4月27日  
岡方第一小学校  
保健室

桜の花も終わり、新緑が美しくなってきました。そして、今は、暑い日寒い日の寒暖の差が大きい5月です。こんな時に気をつけたいことは、汗の始末と熱中症の予防です。特に、運動量の活発な子どもは汗をかいて運動をしているので、ぬいだり着たりができる上着があると、とても便利です。



発育測定を行いました!



(1) 体格平均値 太字は県平均を上回る

学年	区分	身長 (c m)		体重 (k g)	
		男	女	男	女
1年	岡一小	<b>118.4</b>	<b>116.7</b>	<b>23.4</b>	20.8
	新潟県	117.1	115.7	21.4	21.0
2年	岡一小	120.0	121.0	22.7	23.7
	新潟県	123.0	122.4	24.5	23.9
3年	岡一小	<b>129.1</b>	<b>132.4</b>	<b>27.7</b>	<b>29.6</b>
	新潟県	129.0	127.5	27.6	26.7
4年	岡一小	<b>135.9</b>	<b>135.3</b>	<b>34.4</b>	<b>30.7</b>
	新潟市	133.6	134.4	30.6	30.6
5年	岡一小	138.5	<b>143.0</b>	<b>37.1</b>	<b>35.0</b>
	新潟市	140.1	141.4	35.1	34.7
6年	岡一小	<b>149.0</b>	<b>149.7</b>	<b>43.4</b>	39.9
	新潟市	145.5	147.8	38.3	40.0

※県の平均は、29年度の平均値

## <発育測定>

4月に行われた身体測定の学年の平均値は右記のとおりです。

身長・体重ともに県平均を上回った学年が多く、岡一の子どもたちの体格は大きめといえるようです。

肥満度20%以上の肥満傾向児童の割合が全校児童の8.22%と県平均とほぼ同じくらいです。成長期ですので減量するのではなく、身長の伸びに合わせて少しずつバランスのとれた体格になるよう食事や運動にご注意いただきたいと思います。

## <視力検査>

4月20日(金)に「視力検査の結果のお知らせ」を渡しました。

視力検査の結果、B、C、Dが見えなかったお子さん(A:1.0以上)に昨年より視力が低下したお子さんがたくさんいました。視力は一度低下するとなかなか回復がむずかしくなります。日頃から、ゲームは1日1時間など、目をつかれさせない生活をこころがけてほしいと思います。

用紙をもらった人は早めに眼科医の精密検査を受けてください。以前から経過観察になっているお子さんも年に1回は受診された方がよいと思います。

- A : 1.0 以上
- B : 1.0 未満 0.7 以上
- C : 0.7 未満 0.3 以上
- D : 0.3 未満



## 麻疹（はしか）に要注意！

沖縄県内で麻疹（はしか）の感染が拡大しています。予防接種を受けていない場合は、旅行などに行かれるときは、人ごみを避ける、せきをしている人にはできるだけ近寄らないで離れるなど、十分気をつけてください。もし、麻疹の可能性があるときは、医療機関へ受診する前に電話でそのことをお伝えください。

国立感染症研究所の感染症易学センターより、「麻疹風しん混合（MR）ワクチン接種の考え方」がホームページで掲載されています。

**予防接種を推奨される場合**（**第1期定期接種対象者**：1歳児 **第2期定期接種対象者**：小学校入学前1年間の幼児・今年度6歳になる子ども **定期接種対象者以外で推奨される場合**：小、中、高、大学、専門学校生等で、麻疹含有ワクチン未接種あるいは1回接種あるいは接種歴不明や、医療関係者など）と、**推奨されない場合**（妊娠中など）があります。詳しくはホームページをご覧ください。

下記は、新潟市の「麻疹（はしか）について」のホームページを抜粋したものです。

<b>潜伏期</b>	麻疹の潜伏期間は「10～12日」です。
<b>症状</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初めの2～3日は熱、咳、鼻水、結膜充血などで、〈かぜ〉と区別がつきません。</li> <li>2. いったん熱が下がり、再び高熱が出て、顔・首・全身に発疹が現れます。</li> <li>3. 発疹が出てから4～5日で、熱はおさまります。</li> <li>4. 肺炎や中耳炎、脳炎などの重篤な合併症を発症することもあります。</li> </ol>
<b>治療</b>	麻疹ウイルスに対する特効薬はなく、解熱剤やせき止めなどの対症療法しかありません。
<b>感染症</b>	麻疹の初期症状は「発熱、咳、鼻水、めやに」等ですが、この2～3日間続く「かぜ様症状」の時期の感染性が強力です。 また、感染性があるのは、発疹が出てから4～5日後までです。

※麻疹は、感染力が強く、空気感染もするので、手洗い・マスクだけでは予防できません。

※免疫を持たない人が感染するとほぼ100パーセント発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続するといわれています。



新潟市「麻疹（はしか）について」ホームページより

これから楽しいゴールデンウィークが始まります。  
遊ぶすぎてつかれてしまうことはありませんか？そんなときは、早くねて、しっかり体を休めるようにしましょう。そして、規則正しい生活をするのが大切です。

元気に登校することができるように、健康三原則（早寝早起きをする・朝食を食べる・運動をする）をしっかり守るようにしましょう。