

# ほけんだより

仙台市立岩切小学校

令和3年6月21日

No.4

## 雨の日もココロは晴れやかに♪



梅雨入りの季節となりました。梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青，アルカリ性だと赤になるそうです。見かけたときは注目してみてくださいね。あじさいの花，雨の雫で輝く草木，雨に濡れた土の匂い，雨上がりの虹…。雨だから見える景色に注目すると，ゆううつなこの時期にも楽しみが見つかるかもしれませんね。テレビやゲームから離れて，雨音に耳を傾けてみるのも素敵です。



ムシムシ・ジメジメが続く，頭痛やだるさなど体調を崩す人も出てきました。

「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムに気を付けて，元気に過ごしましょう。

### ～おかげさまで今年度の定期健康診断が終了しました～

保護者の皆様には，保健関係調査票等の記入や検診時の服装等の用意等，たくさんのご協力いただきまして誠にありがとうございました。

学校で行う健康診断は，学習や運動など学校生活を送るうえで支障がないかどうかを調べるもので，確定診断ではありません。検診の結果，疾病や異常の疑いがあった場合は，お便りを配付してお知らせしておりますので，医療機関で詳しく診ていただくようお願いいたします。受診が済みましたら受診報告書の提出をお願いいたします。

今年度の健康診断の結果を貼付した健康手帳は7月に配付予定です。ご確認の上，押印をして学校までご返却ください。よろしくお願いいたします。

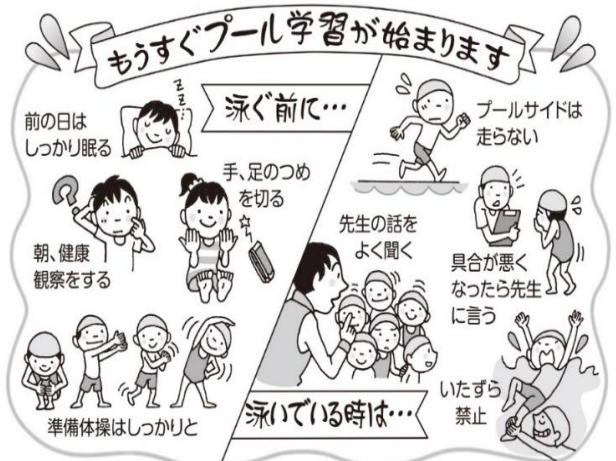
Thank you♪



### いよいよ！プール学習が始まりました

感染症対策を十分に講じた上で実施される今年度の水泳学習。子供たちが健康・安全に取り組むことができるよう，ご家庭でも健康観察や体調管理についてご配慮くださいますようお願いいたします。

- ・ 皮膚や目の疾患には，プールの水で広がる感染症や，プール水の消毒薬で悪化するものもあります。健康診断で目・耳・鼻・皮膚の病気を指摘されたお子様は，水泳学習前に受診され，「水泳学習に参加可能かどうか」の相談をしていただくようお願いいたします。
- ・ 朝から体調が悪い(気になることがある)，咳など風邪の症状がある，胃腸の症状があるという場合も，連絡帳等でお子様の体調についてお知らせいただければ幸いです。
- ・ 朝食欠食や睡眠不足の状態では，水の中での学習に危険が伴いますので，生活習慣についてご家庭でのご指導をお願いいたします。
- ・ 水着や水泳帽，バスタオルは，その都度洗濯をして持たせていただきますようお願いいたします。タオルや帽子の貸し借りは，アタマジラミや感染性の病気がうつることがあるのでやめましょう。



## 学校での色覚検査について（お知らせ）

- ◇ 平成 15 年度より健康診断での色覚検査は廃止されましたが、「子どもたちが自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面する」という全国的な課題を踏まえ、昨今、学校で希望者を対象として色覚検査を実施する必要性について見直されてきました。
- ◇ お子様の色の見え方に気になる様子やご不安がある場合や色覚検査についてご不明な点や相談等がございましたら、学級担任または養護教諭までお気軽にお声掛けください。
- ◇ 学校では個別に色覚検査を行うことができます。ただし、学校で行う色覚検査は確定診断ではありませんので、後に眼科を受診し、ご指導やご助言を頂くことをお勧めいたします。
- ◇ 学校では色覚検査のほか、養護教諭や学級担任を交えて健康相談を実施することができます。また、学校という場でなくても、かかりつけの眼科を受診し相談をされる等、保護者の方やお子様のご都合・ご希望に添った形で進めていくことができれば、と考えております。どうぞよろしくお願いたします。



## 【健康情報かわら版】；「思春期早発症」をご存じですか？

～子供の疾病異常の一つに、「思春期早発症」があります～



### 【“思春期早発症”とは？ ～日本小児内分泌学会 HP より抜粋～】

思春期とは、こどもが成長しおとなになっていく過程で、心身ともに変化する時期のことで、男の子は男の子らしく、女の子は女の子らしく体に変化し、著しい身長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 歳頃よりはっきりしますが、それが、2～3 年程度早く始まってしまうのが、思春期早発症です。



#### 男の子の主な症状

- 9歳までに精巣(睾丸)が発育する
- 10歳までに陰毛が生える
- 11歳までにわき毛、ひげが生えたり、声変わりがみられる



#### 女の子の主な症状

- 7歳6か月までに乳房がふくらみ始める
- 8歳までに、陰毛、わき毛が生える
- 10歳6か月までに生理が始まる

思春期早発症で問題になることは、以下の3点です。

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、小柄のまままで身長が止まってしまう。
2. 幼い年齢で乳房・陰毛、月経などが出現するために、本人や周囲が戸惑う心理社会的問題が起きる。
3. まれではあるが、脳などに思春期を進めてしまう原因になる病変がないかを確認する必要がある。

管理校医の宮林先生より、『「思春期早発症の疑い」で受診をされる際は、「思春期早発症に関する専門医(内分泌科等)を受診されることをお勧めいたします』とのご助言をいただいております。「受診先に迷う場合は、かかりつけ医へ相談しても良いし、宮林こどもクリニックでも受診先の相談や紹介等も可能です」とのお言葉も頂いておりますので、お知らせいたします。また、ご不明な点やお子様の心身の様子で気になることやご心配なことがある際には、学級担任や養護教諭までお気軽にお声掛けください。どうぞよろしくお願いたします。

## ○●雨の時期を前に・・・●○

年度当初から、登下校中のけがが多く、心配しています。特に雨の日は、傘をさして歩くこと、路面が滑りやすいこと、歩行者・運転者ともに視界が悪くなったり音が聞こえにくくなったりすることなどから事故の危険も高まります。走らない・広がらない・車道にはみ出ない、命を守るための登下校時のルールについて、「いつてらっしやい」のその前に、ご家庭でも一言添えていただけると幸いです。