



ほけんだより

令和4年7月19日
川前小学校
保健室だより No.5

もうすぐ夏休み！



今月に入り、曇りや雨が多く毎日涼しい日が続いています。熱中症の危険はあまりありませんが、子供たちにとっては、プールに入れなかったり、登下校でずぶ濡れになったりと、残念なことも多い気候となっています。暑いときよりも不調を訴える子供たちが増えました。

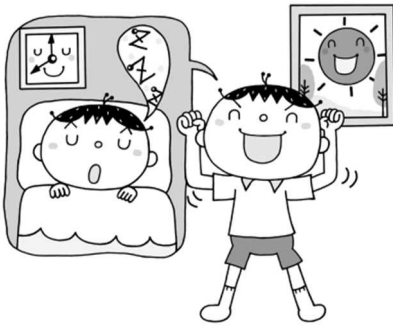
全国的にコロナウイルス感染者が増えていますが、夏休み中も感染対策をしつつ楽しい生活を送ってください。夏休み明けに、元気に子供たちに会えることを楽しみにしています。

なつ けんこう あんぜん す 夏を健康で安全に過ごそう



お子さんとお読みください。

1



はや はやお
早ね早起きをして、朝ごはんを
かなら た きそくただ せいかつ
必ず食べ、規則正しい生活を
しよう。

2



つめ
冷たいものとりすぎや食べ
すぎにも注意し、食べた
ら歯をみがこう。

3



いくじ まえ そと かえ あと
食事の前や外から帰った後は、
せっけんで手を洗い、うがいを
しよう。

4



テレビやゲーム、おやつは時間
を決めて。目や歯を大切にし
よう。

5



そと で
外へ出るときは、ぼうしをかぶ
り、水分を時々とり、熱中
症に気をつけよう。

6



むし歯など病気のある人は、夏
休み中に必ず受診して学校に
備えよう。

健康診断結果をお知らせします。

4月から続いた定期健康診断が全て終了しました。保護者の皆様には、「健康手帳」や「健康の記録」をお渡ししています。異常があった場合には、お知らせを配付しており、早速、病院を受診し治療を終えた児童も多いです。まだ受診されていない場合には、夏休みを利用して受診してください。

発育測定（学年平均値）結果より

令和4年4月（単位：身長 cm 体重 kg）

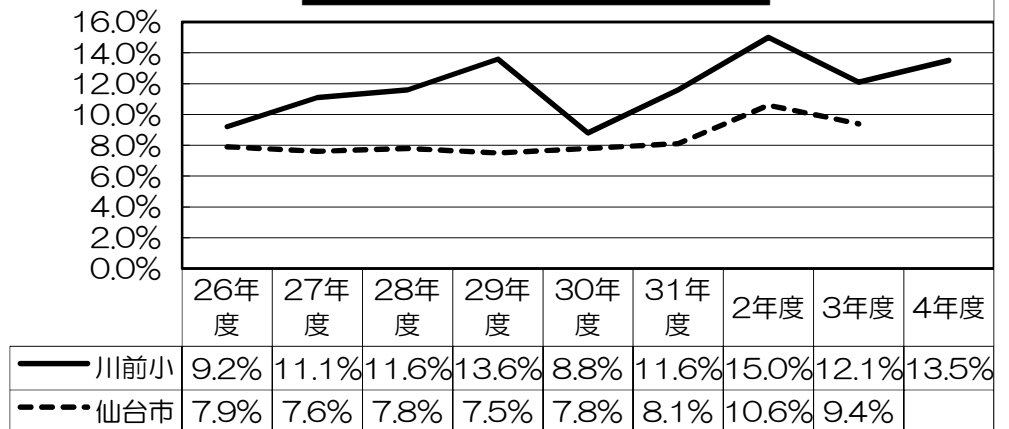
学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	116.6	115.7	122.7	122.7	128.1	127.8	133.4	132.2	139.1	139.9	144.3	149.4
体重	21.8	22.2	25.0	24.5	28.4	27.3	32.9	30.6	35.9	35.2	39.7	43.0

発育測定結果から

令和2年の発育測定では、学校休校後で、全国的に肥満児童が増えました。今年度は昨年度よりも肥満児が増え、低学年の肥満が増えました。肥満の低年齢化が心配です。

6年生は、仙台市平均より男子は身長が2cm低く、女子は2cm高い値でした。

肥満度20%以上の児童の年次推移

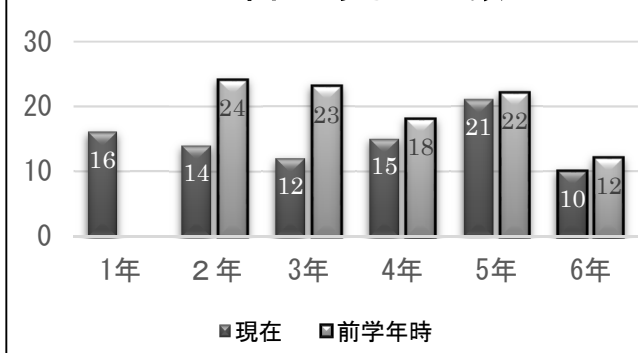


歯科検診結果

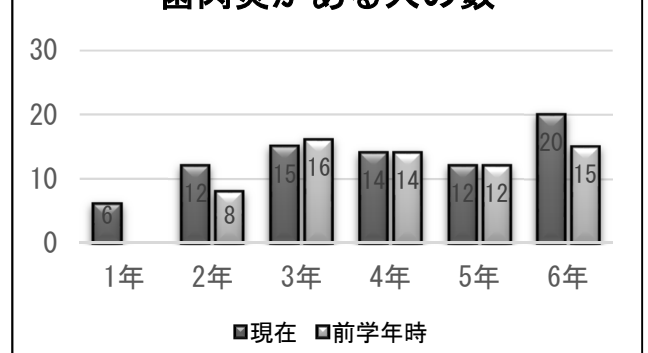
「むし歯がある人の数」は全校で88人（昨年110人）、どの学年も前学年の時よりもむし歯が減ってきている傾向にあります。

「歯肉炎がある人の数」は、全校79人（昨年90人）で少し減りましたが、前学年の時と人数が増えたり変化がなかったりしています。男女比では男20人女59人で女子の方が倍以上多くなっています。これは前年度にも見られる傾向です。歯肉炎は歯みがきで改善しますので、家庭でもしっかりと丁寧に磨くように声掛けください。

むし歯がある人の数



歯肉炎がある人の数



お子さんの肥満に悩んでいる保護者の皆さんへ

- ・体重を落としたり，食事を極度に制限する必要はありません。食事は，間食やご飯を少なめにする
ことから始めてみましょう。体重はキープすることが目標です。
- ・おじいさん・おばあさんが食べさせ過ぎることも少なくありません。だから「食べさせないのはか
わいそう」と言われても，「健康のためには制限が必要」ということを理解してもらいましょう。

夏場に起こりやすい「かゆみ」の対処法

暑い時期になると、「あせも」「虫さされ」などよるかゆみが出やすくなります。かゆみが出たところ
を掻きむしり，できた傷口から細菌が入って「とびひ」になることがあります。そうならないためにも，
かゆみが出たときにどのようにすればいいか対処法を覚えておきましょう。

「かゆみ」を予防するために

「あせも」の場合

汗をかいたら

- ・湿ったタオルで拭く
- ・こまめに着替える
- ・入浴で体を清潔に保つ



「虫さされの場合」

- ・外出するときには，肌が露出している
部分に虫除けスプレーを吹き付ける。
- ・白っぽい服装を着る。（蚊は黒っぽい
服に寄ってくるので）



「強いかゆみ」を感じたら

かゆみがある部分を洗う・冷やす

虫さされの場合は、まず刺されたところを洗いましょう。また「強いかゆみ」は炎症が強くなっているので冷やして、炎症を鎮めることが大切です。



専用の薬を塗る

あせもや虫さされなどの専用の塗り薬がある場合には、使用することでかゆみを抑えることができます。ひどいときには皮膚科を受診しましょう。



強くかくのは×

手で搔いてできた傷からばい菌が入ります。「とびひ」はその傷が水ぶくれになり全身に広がっていく感染症です。強くかかないようにしましょう。



夏休みも感染対策を

