

～お子さんと一緒にお読みください～

# ほけんだより

長瀬第二小学校  
保健室  
NO. 3  
平成29年5月2日

緑薫る気持ちのよい季節になりました。子ども達は、休み時間に外で元気よく外遊びをしています。そんな中、急に気温が上がって暑くなってくると熱中症が心配されます。熱中症の予防に、こまめな水分補給は欠かせません。学校の水道水は毎日検査をしているので、安心して飲めますが、水筒を持ってきたい人は持ってきてください。水筒の中身は、水・お茶類にし、毎日持ち帰って衛生的に管理しましょう。



4月下旬から、「溶連菌感染症」にかかる人が数名出ています。体調が悪い場合は、早めに受診しましょう。また、秩父地区では、5月2日現在まだインフルエンザの学級閉鎖をしている学校もあります。手洗いうがいをしっかりしましょう。

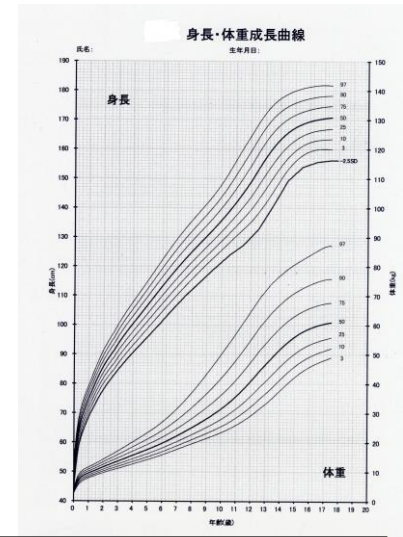
## ようれんきんかんせんしょう いんとうえん 溶連菌感染症 (咽頭炎)



- どんな症状がでるの？  
発熱、のどの腫れと痛み、扁桃の腫れと化膿
- 何が原因なの？  
A群溶血性レンサ球菌(溶連菌)という細菌がのどに感染することで起こります。
- 予防は？  
手洗い、うがい
- かかったときに注意すること
  - ・病院で出された薬は最後まできちんと飲みましょう。薬(抗生物質)を飲めば、24時間以内で菌を人に感染させない程度に減らすことができます。
  - ・合併症としてリウマチ熱や腎炎を起こすことがあるので、元気がなく、顔がむくんでいる、血尿があるなどの症状が出たときはもう一度受診しましょう。
- 医師に休むように言われた期間は、出席停止扱いになります。すぐに学校に連絡してください。

## 成長曲線について

「すこやか」(健康連絡票)には、成長曲線のグラフが貼ってあります。お子さんが順調に成長しているかどうかを確認するためには、成長曲線に沿って成長しているか確認することが大切です。成長曲線の真ん中の太い線は、同じ年・月齢の子ども達の平均値を表し、その他の線は、平均身長・体重値からどれだけ離れているかという幅を示します。下記の点に注意してグラフをご覧ください、成長について不安なことがございましたら、保健室にご相談ください。



専門の医師に相談した方がよい場合

### ◆身長の場合

- ① 身長曲線が標準の範囲から極端に下がっている。
- ② ある地点から身長曲線の伸びが鈍くなってきた。
- ③ 年齢不相応に急激に身長が伸びてきた。

### ◆体重の場合

- ① 体重曲線が急激に上がってきた。
- ② 体重曲線が平になる・急に下がってきた。

このような場合は、隠れた疾患や生活環境・精神的な影響など様々な原因が考えられます。早期発見・早期治療が有効な場合もありますので、一度専門医を受診することをお勧めします。

低身長の原因は様々で、その多くは健康には問題なく、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。



## 「肥満度」について

今年度より、肥満度の計算式が日比式から村田式に変更になりました。大きな違いはありませんが、以前の数値と少し違いが出ている人もいますのでご連絡します。肥満度の計算方法：
$$\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100 (\%)$$