

# みんなげんきね

令和元年7月1日 峰小学校 保健室



## 「健康票」について

先週、今年度の健康診断の結果一覧を「健康票」でお知らせしました。各検査の結果により、必要な場合には専門医への受診をお勧めしているのですが、まだ病院受診が済んでいない人は、早めに診てもらいましょう。

また、4ページ目は、身長と体重の成長曲線が入っています。成長には個人差があるので、一人ひとりの成長曲線で、適正に成長しているかを判断します。曲線から大きくずれて成長の変化がみられるときには専門医に相談しましょう。

## 小学生の間にどれくらい成長するのかな？

小学校に入学してから6年生になるまでの間に、どれくらい身長が伸びると思いますか？

調べによると、小学校6年間で男子も女子も平均で約30cmも伸びるそうです。ただし、**成長の仕方は一人ひとり違うため、30cm以上身長が伸びる人もいれば、小学生の間はあまり身長が伸びずに中学生になってから大きく伸びる人もいます。**

また、小学校6年間のうちには、身長が伸びるとともに体重も増えていきます。体重が増えすぎて肥満になるのは健康によくありませんが、成長期にダイエットをして、やせすぎているのも健康的ではありませんので気を付けましょう。



## 夏にかかりやすい病気に注意！！

ジメジメ、ムシムシとした季節。暑さと湿気によって、ウイルスや細菌が活発になる時期です。汗をかいたまま不潔にしていたり、睡眠不足などで体の抵抗力が落ちてしまったりしないように健康的な生活を送って夏休みを迎えましょう。

病 気	原 因 (潜伏期間)	主 な 症 状	予 防
ヘルパンギーナ 	主にコクサッキーウイルス (3～6日)	・突然の発熱(39℃以上) ・強いのどの痛み ・のどに発疹や水泡	・手あらいの励行 
咽頭結膜熱 (プール熱) 	アデノウイルス (2～14日) 	・高熱(39～40℃) ・のどの痛みや腫れ ・目の充血	・手あらい ・プール前後のシャワーの励行 ・タオルを共用しない
<b>発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止</b>			
伝染性軟属腫 (水いぼ) 	伝染性軟属腫ウイルス (2～7週)	・2～5mm大のいぼが体幹や四肢にできる ・いぼの中央はくぼんでいて光っている	・水いぼに直接さわらない ・タオル、ビート版、浮き輪などを共用しない 
伝染性膿痂疹 (とびひ) 	主に黄色ブドウ球菌や溶連菌 (2～10日)	・水ぶくれになるものとかさぶたになるものがある	・皮膚の清潔 ・感染予防のため患部をガーゼや包帯で覆う ・抗菌薬が必要な場合もある

そして、最も注意したい病気は・・・

熱中症 	体温調節がうまく働かない	・大量の汗、疲労 ・頭痛 ・吐き気 ・めまい ・筋肉のけいれん	・外では帽子をかぶる ・こまめに水分補給をする ・寝不足をしない
---------	--------------	---	--

