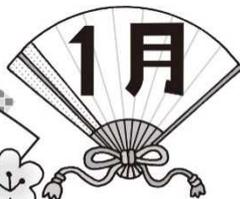


ほけんだより



平成 29 年 1 月 10 日
城山中央小学校
ほけんしつ

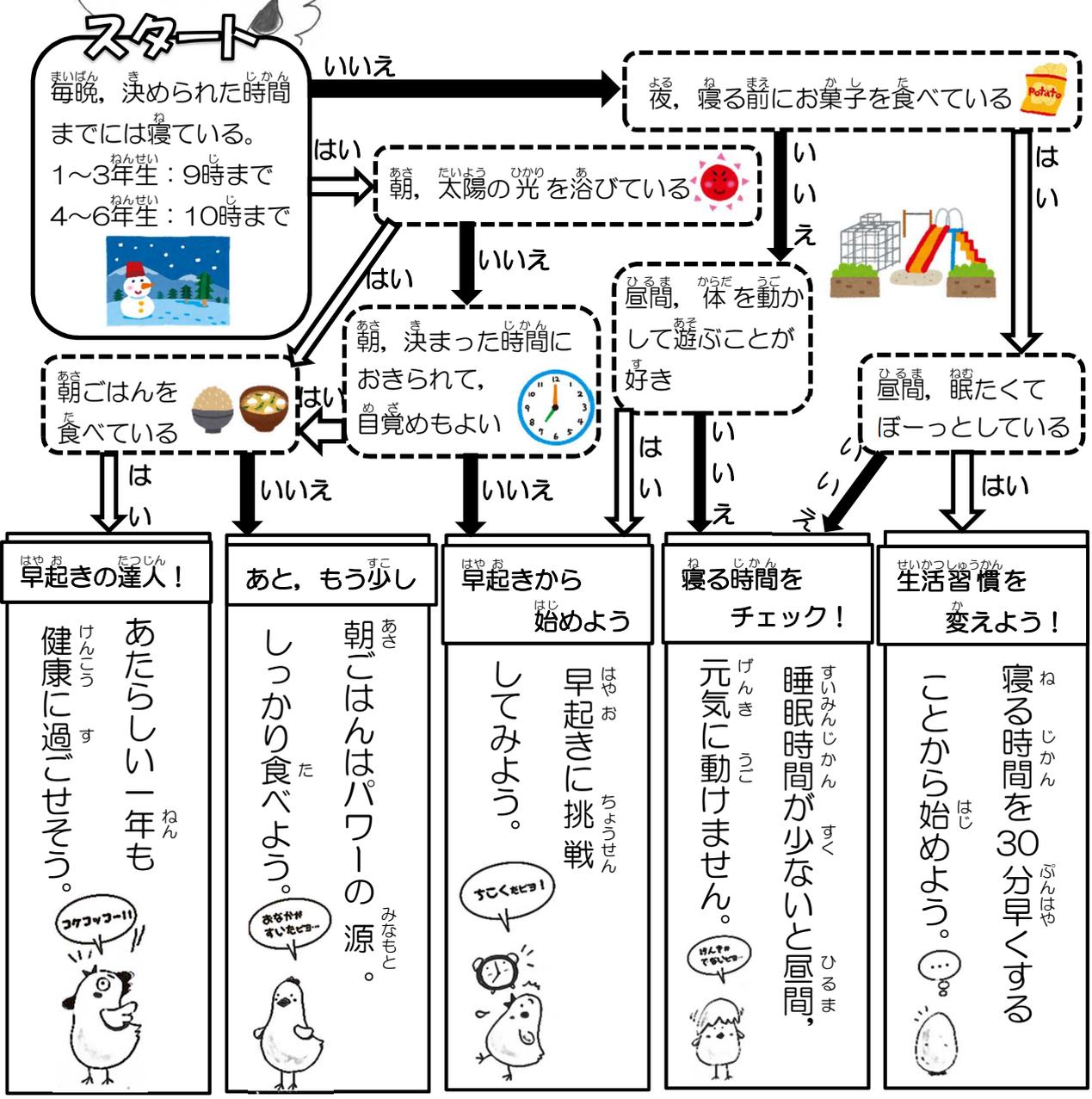
2017年のはじまりです。今年【酉年】5、6年生の中には、年男年女がいますね。鶏（にわとり）は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みなさんの“おはようございます！”という元気な声。2017年も明るく元気なあいさつの声が、校舎に響きわたりますように…。



はや はや あさ げんき 早ね・早おき・朝ごはんで元気にわとりになれるかな？



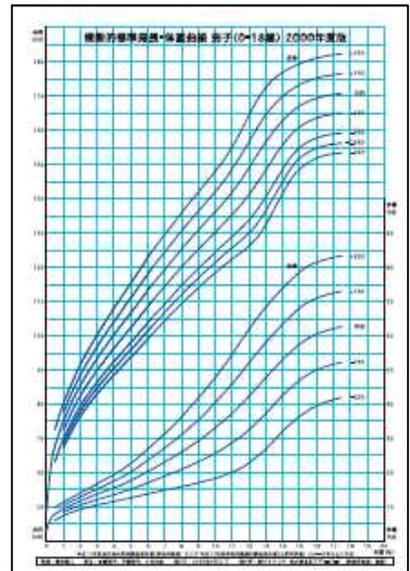
【スタート】から、はい ⇨ いいえ ⇨ で答えながら進んでいこう。みなさんは、どんな【にわとり】になるかな？自分の結果をしっかり受け止めて、生活習慣を見直してみよう。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

1年間の身長のお子様と一緒に見てください！

1月11日（水）に身体計測（身長・体重）を行います。結果については【健康票】でご確認ください。4月，9月，1月とお子様の身長・体重の増加について，お子様と一緒に確認してください。右は『成長曲線』と言われるグラフです。男女で別々のものとなります。ここに，お子様の身長と体重をあてはめて，曲線を描いていくと，どのように成長しているか，平均との比較が一目瞭然で分かります。思春期（女子は9歳頃から，男子は11歳頃から）の少し手前では1年間の伸びが一時悪くなります。女子では3年生，男子では5年生頃になります。そういった成長の様子も見るができます。また，稀ではありますが成長障害を早期に発見することもできます。幼いころから低身長であった場合の他，ある時点から急に成長率が低下するケース，ある時点から急に成長率が増加，その後，伸び率が悪くなるケースなど，様々な成長障害のパターンを見つけることに役立ちます。ほとんどの場合，経過観察となるケースが多いのですが，稀に重大な疾患が隠れている場合もあります。気になる方がいらっしゃいましたら，成長曲線をお渡しいたしますので，学級担任をとおして養護教諭までお声かけください。また，インターネットでもダウンロードできます。[成長曲線](#) で検索してみてください。医療機関を受診する時は，母子手帳と身長・体重の記録を持参することをお勧めします。



こころもメンテしよう 厚生労働省

検索

12月に「子どもの自殺を防ぐために」というテーマの研修会に参加したので，新年早々重い話ではありますが，保護者のみなさまと情報を共有したいと思いました。講師は，四天王寺学園中学校のスクールカウンセラー 阪中 順子先生です。下記の表を見てください。平成26年度の死因別で表した死亡率です。15歳～39歳の死因の第1位は自殺です。このような若い世代での死因の第1位が自殺となっているのは，先進国の中では日本のみです。この状況を打破するために【自殺対策基本法（H18.6.21）】が作られ，またH28.3.30には，一部改正がありました。『誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し，国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与する目的』ということです。子供たちのSOSには，【きょうしつ（きづいて，よりそい，うけとめて，しんらいできる専門機関に，つなげよう）】で周囲の大人が対応していこうということでした。お子様の様子を見ていて，普段と少しでも違うことがあったら，声をかけて，話を聴いてあげてください。是非，[こころもメンテしよう 厚生労働省](#)を検索してください。いろいろヒントが載っていますよ。

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14歳	悪性新生物	101	1.8	20.2	自殺	100	1.8	20.0	不慮の事故	85	1.5	17.0
15～19歳	自殺	434	7.3	36.0	不慮の事故	312	5.3	25.9	悪性新生物	141	2.4	11.7
20～24歳	自殺	1,178	19.7	50.8	不慮の事故	382	6.4	16.5	悪性新生物	175	2.9	7.5
25～29歳	自殺	1,423	22.0	49.5	不慮の事故	388	6.0	13.5	悪性新生物	325	5.0	11.3
30～34歳	自殺	1,520	20.9	39.0	悪性新生物	698	9.6	17.9	不慮の事故	413	5.7	10.6
35～39歳	自殺	1,762	20.7	30.0	悪性新生物	1,392	16.4	23.7	心疾患	551	6.5	9.4
40～44歳	悪性新生物	2,901	30.1	28.8	自殺	2,042	21.2	20.3	心疾患	1,219	12.6	12.1
45～49歳	悪性新生物	4,683	55.2	34.1	自殺	2,046	24.1	14.9	心疾患	1,719	20.3	12.5
50～54歳	悪性新生物	7,760	100.9	39.1	心疾患	2,562	33.3	12.9	自殺	2,015	26.2	10.2
55～59歳	悪性新生物	13,851	182.7	45.7	心疾患	3,689	48.7	12.2	脳血管疾患	2,249	29.7	7.4
60～64歳	悪性新生物	27,860	312.3	48.6	心疾患	7,133	80.0	12.4	脳血管疾患	3,912	43.9	6.8