

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより 7月号

発行：令和7年7月1日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

梅雨が明けると、本格的な暑さがはじまります。毎日暑くてなんだか疲れた・・・という人はいませんか？ 体がだるい、食欲がない、体が熱っぽい、頭痛がする、やる気が出ないといった症状は、「夏バテ」と呼ばれ、暑さなどによって体の不調が起こります。①栄養バランスの取れた食事をとる、②毎日決まった時間にしっかり睡眠をとる、③適度な運動で汗をかく、この3つを行うことで「夏バテ」を予防し、元気に毎日を過ごすことができます。夏休みまで約3週間。規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを迎えましょう。



定期健康診断が終わりました。結果を報告します。

身長		校内平均	全国平均
男子	1年	115.9	116.9
	2年	122.8	123.0
	3年	128.0	128.6
	4年	134.1	134.1
	5年	138.9	139.6
	6年	145.8	146.2



身長		校内平均	全国平均
女子	1年	115.6	116.0
	2年	122.9	122.1
	3年	128.0	127.8
	4年	133.0	134.4
	5年	140.3	141.4
	6年	146.4	147.9

体重		校内平均	全国平均
男子	1年	20.7	21.6
	2年	24.2	24.5
	3年	26.5	27.8
	4年	31.1	31.4
	5年	33.2	35.3
	6年	39.1	39.9



体重		校内平均	全国平均
女子	1年	20.6	21.2
	2年	23.6	24.0
	3年	26.8	27.0
	4年	30.7	31.0
	5年	33.2	35.3
	6年	39.6	40.2

身長・体重を学年別、男女別で校内平均と全国平均を比較しました。全国平均の値は、R6.12月に報告があったR5学校保健統計調査報告の結果です。

【身長について】

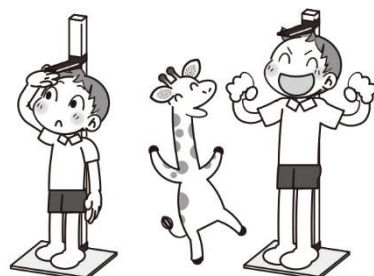
男子は、4年生以外全国の平均値よりやや低い結果となりました。

女子は、2,3年生以外全国の平均値より低い結果となりました。

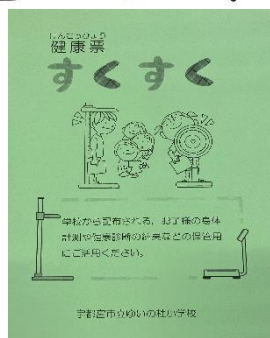
【体重について】

男女ともにすべての学年で全国の平均値を下回っています。

引き続き、食事・睡眠・運動に気をつけながら、今の状態を維持していきましょう。



【保護者の皆様】 結果を配付します。



6月26日の耳鼻科検診にて、本年度の定期健康診断のすべての日程を滞りなく終了することができました。各種書類や検体のご提出等、保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。すべての健康診断の結果が出そろい次第、全児童へ個別通知にてお知らせいたします。夏休み前までにはお手元に届くように準備しておりますので、少しお待ちください。

また、「健康票 すくすく」緑色 A3 (二つ折り) を 1 学年のみ配布いたしますので、健康診断結果の台紙としてご活用ください。1 年生以外でもお手元にない場合は、学級担任を通してご連絡ください。用紙をお渡しいたします。子供たちの健やかな成長と安全な学校生活のために、引き続き保健室からお手伝いして参ります。今後どうぞよろしくお願いいたします。

脳脊髄液減少症 / 漏出症のおはなし

【どんな病気？】

脳脊髄液減少症（脳脊髄液漏出症）とは、脳や脊髄にある硬膜から、何らかの原因で髄液が漏れ出てしまう症状です。原因としては、交通事故や転倒、スポーツの怪我等の「外傷性」のものと、手術や発熱、原因不明といった「突発性」のものがあります。実際に、尻餅をついて発症した例や、ある日突然めまいや嘔吐、頭痛が出現し、発症した例もあります。

【症状は？】

頭痛、めまい、腹痛、気分不快、無気力、睡眠起床障害、学習障害、記憶障害、注意障害等さまざまなものがあり、人によって現れる症状が違います。

【治療方法は？】

ブラッドパッチという、髄液が漏れている付近に採取した自分の血液を入れ、蓋をして塞ぐ治療方法です。

【この病気の落とし穴】

この病気は、頭痛や腹痛、気分不快など、ほかの病気や精神的なものが原因と誤解されてしまう可能性が高いです。知名度がまだ低く、発見が遅れることもあります。

また、似た症状で「起立性調節障害」という病気もあります。症状は、朝起きることがつらい、頭痛、倦怠感、集中力の低下などで、脳脊髄液減少症と類似しており、誤って診断されることもあります。この「起立性調節障害」も周囲の理解がないとメンタルが弱い、サボりなどと誤解されてしまいやすい病気のため注意が必要です。

そこで、「頭痛（腹痛）が続くなあ」、「朝起きるのがつらい・・・」、「学校に行けるときもあるけど・・・」など悩みを抱えていましたら、精神面ではなく、病気かもしれないという可能性を考えていただけると、病気の早期発見につながり、お子様の心と体の健康につながります。

悩んだときは・・・

栃木医療センター脳神経外科の受診をお勧めします。

