

ほけだより

No.4 平成29年6月15日 出雲崎小学校 保健室

6月に入り、夏のように汗をかく日もあれば、半そでだと肌寒い日もあります。お天気がよいかからと、半そで半ズボンで登校する児童も多いですが、突然寒くなってお腹や頭が痛くなることも…。そんなときは、脱いだり着たりしやすい、シャツやカーディガンがあるといいですね。

気温の変化が激しいので、衣服の調節や汗の始末に、いつも以上に気を配りましょう。

健康診断結果から学ぼう！



4月から実施してきた春の定期健康診断も、おかげさまでほぼ終了しました。保護者のみなさまには、保健調査票など諸々の用紙等の提出をはじめ、さまざまな面からご協力いただき、誠にありがとうございました。

学校では、“健康診断は自分の体を知るチャンス！”として、子供たちが自分の体や健康に関心を持ち、積極的に健康診断を受けられるよう指導しています。健康診断直後の今は、健康診断の結果について一緒に学んだり考えたりするよい機会です。ちょっとしたことからでも話題や気づきにつなげていただければ幸いです。

また、健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには、「健康診断の結果について（お知らせ）」をそれぞれ項目ごとにお渡ししています。受診がまだのお子さんについては、早めに医療機関での受診および治療を進め、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです（※学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果『異常なし』となることもあります）。

お子さんの健康診断の結果や体調等で、心配なことがある場合は、いつでも保健室へご相談ください。

見直しませんか？

- ◇いつもお腹いっぱい食べる習慣
- ◇お皿に適量以上に盛り付ける習慣
- ◇もう満腹なのに「残すのはいけない」と必要以上に食べてしまう習慣

●肥満

子供の肥満は主に肥満度というものを使って評価します。

肥満度は下記の式で計算されます。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100 (\%)$$

学童では肥満度 20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といいます。

肥満は各種の合併症を伴いますが、特に生活習慣病と呼ばれる2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらは動脈硬化を促進し将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。そしてこれら生活習慣病は成人のみならず子供においても見られ、子供の頃から動脈硬化は進行します。

肥満度30%以上のお子さんについては、結果のお知らせをお渡ししました。受診をして検査や指導を受けてくださいますようお願いいたします。

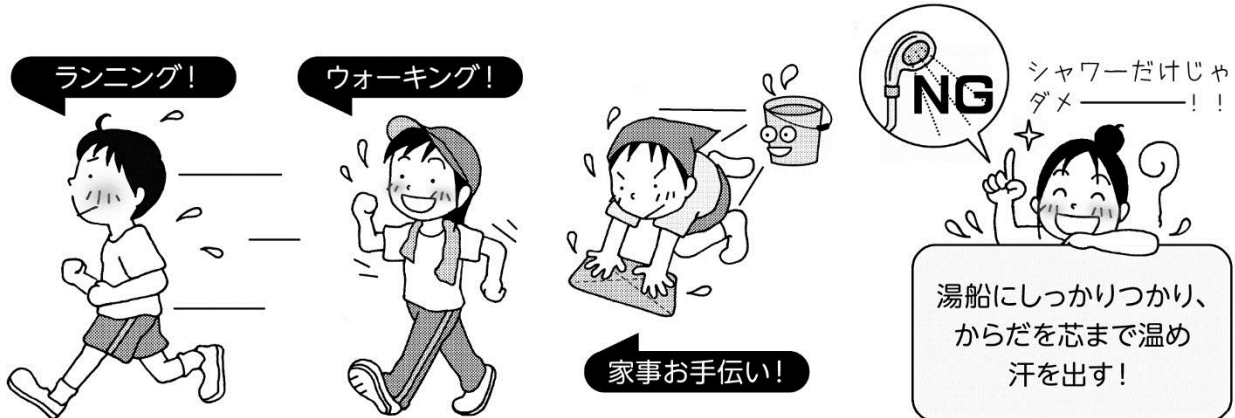


暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

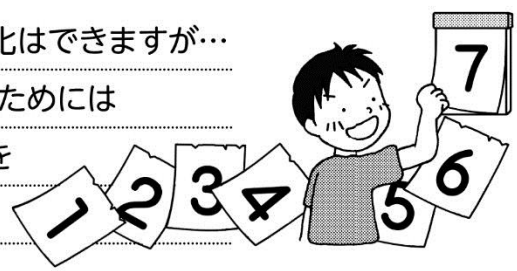
体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。

この時期は体がまだ暑さに慣れていない状態です。気温が急に上がったときは熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。
毎日の食事は、みなさんの体を作るだけでなく、健康を支える大切なものです。
よりよい生活のために、「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。
また、栄養をしっかり考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も豊かに育ててほしいと願っています。

赤: 体を作るもと



緑: 体の調子をととのえる



黄: エネルギーのもと

