

# 保健通信

令和8年5月11日  
こなんしりつみとしょうがっこう  
湖南省立水戸小学校  
保健室



## 最近、体調をくずす人が増えています。

季節の変わり目で、急な気温の変化にからだがあまく適応できなくて、体調をくずす人が増えています。下痢や腹痛を伴う胃腸かぜや発熱、咳などの症状で欠席する人が増えています。各ご家庭での体調管理をお願いします。なお、体調がすぐれないときは、無理をしないで早めに休養をお願いします。

### <保護者の方へお願い>

- ① 急な高熱や咳、喉の痛みなどの症状がある場合は、念のため受診をお願いします。受診後、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症診断された場合は、出席停止となりますので、必ず学校に連絡をお願いします。
- ② 咳や喉の痛みなどの症状がある場合は、「咳エチケット」としてマスクの着用をお願いします。
- ③ 衣服で体温が調節できるようにお願いします。  
→ 気温が高くて暑い日 → 裏起毛のトレーナーで体がほてり熱中症の症状が出ました。  
→ 気温が低い日、Tシャツ一枚でお腹が冷えて、下痢でトイレに何度も行きました。  
→ その日の天候や気温に合わせた脱ぎ着ができる服装をお願いします。
- ④ まだ暑さに体が慣れていないと熱中症になる危険が高くなります。  
だから、気温が高くなる前から少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。「暑熱順化」  
→ 水分補給のため毎日、500mlぐらいのお茶か水を持たせてください。  
→ 毎日、汗ふきタオルやハンカチを持ってきましたよ。  
4月に児童保健委員会(水戸健康委員会)が各クラスでハンカチ(タオル)を持って来ている人を調べました。その結果、全校で約50%程度しか持って来ていませんでした。毎日、標準服のポケットかズボンのポケットにハンカチを入れておく習慣をお願いします。



### ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。

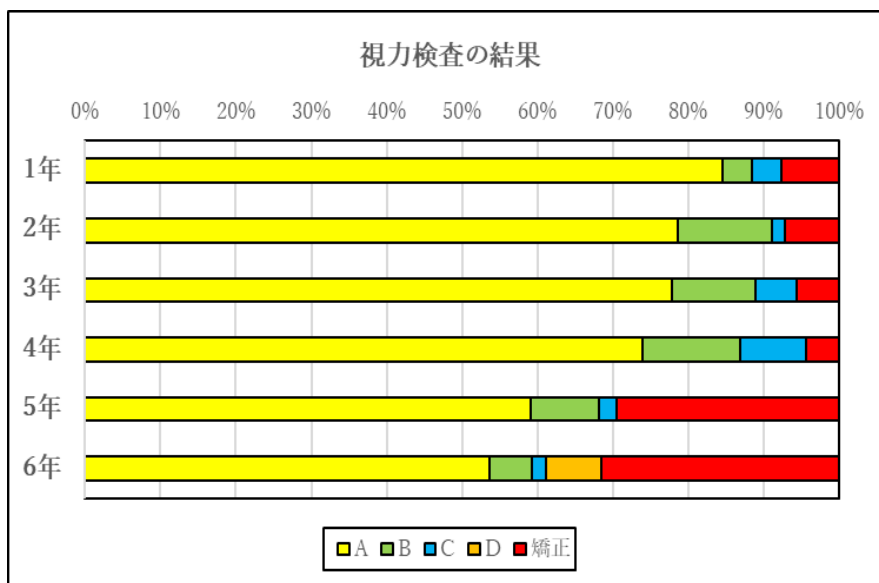
# 健康診断の結果をお渡ししました!



## 視力検査結果

・視力検査で左右どちらか一方が B以下の人には、『受診のすすめ』をお渡ししましたので眼科で詳しく検査をお願いします。医師の診断結果を用紙に記入してもらってください。すでに受診済みの場合は、その旨を保護者が記入して提出してください。

※学校における健康診断は、医療機関のように個人を対象とした確定診断を行うものとは異なります。『受診のすすめ』の用紙をもらった人は、早めに専門医を受診していただき、詳しい検査や必要な治療を受けましょう。



4月に行いました視力検査の結果より、高学年になるほど視力の低下が見られます。ゲームやスマホの長時間使用は視力低下の原因となります。ゲームやスマホの画面を見続けるとドライアイや毛様体筋が過緊張となり目が疲れやすくなります。30分に1回は目を休めるようにしましょう。



## 身体測定の結果 発育のバランスはとれていますか?

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	117.7	122.6	128.2	134.4	140.5	149.2
体重 kg	22.7	25.4	28.5	32.2	37.6	47.4
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	116.1	120.7	127.0	135.1	141.2	146.5
体重 kg	21.1	24.7	27.7	31.1	36.9	40.1

本校の身体測定の結果です。平均値と比べてみよう!



4月の身体測定の結果です。「平均と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。子どものからだは、日々成長しているので規則正しい食生活や運動習慣を身につけることで健康的な体格になります。身体測定は、学期に1回実施しますので学期ごとに成長の伸び幅を確認していただき、お子さんの成長に関わって、何か心配なことがあれば相談をお願いします。なお、低身長等で小児科を受診される場合は、お子さんの「成長曲線グラフ」をお渡ししますので、学校まで連絡をお願いします。