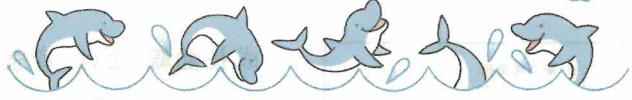


ほけんだより



NO. 2
2024. 7.19
北中保健室
文責 森山

夏休みを元気に過ごそう



熱中症を防ごう

- ・運動前、運動中、運動後、1回200mlを目安に、こまめに水分を補給しよう。(カフェインを含む緑茶や紅茶などは水分を体の外に出す働きがあり、予防には適していません。)
- ・たくさん汗が出るときは、塩分も補おう。
- ・30分に1回以上、涼しい場所で休憩しよう。
- ・体調が悪いときは大人に伝え、無理をしないで休もう。



スマホ、タブレット、ゲームは、時間や約束を決めて使おう

- ・長時間の使用は、睡眠不足や生活リズムをくずす原因になるので、気をつけよう。
- ・画面を見続けることで目に負担をかけないように、決めた時間を守り、視力低下を防ごう。

新型コロナウイルス感染症に注意!!

全国的に新型コロナウイルスの感染者が増え、新たな変異株「KP.3」が流行しています。このウイルスは、ワクチン接種や、以前の感染で体内にできた抗体が効きにくく、感染力が強いことが特徴で、今後さらに感染者が増加すると言われています。

夏休み中も、石けんによる手洗いや換気などの感染症対策を続けてください。

北中では、熱は出ないけれど、のどの痛みと咳が続いたため受診したところ、陽性だった生徒がいました。症状が軽いからと油断せず、のどが痛い、咳が出る、発熱などのかぜ症状がある場合は、外出や部活動参加は控え、受診するようお願いいたします。

感染した場合は、発症した日を0日目として5日間が経過し、かつ症状が改善してから24時間が経過するまでは、外出を控えてください。



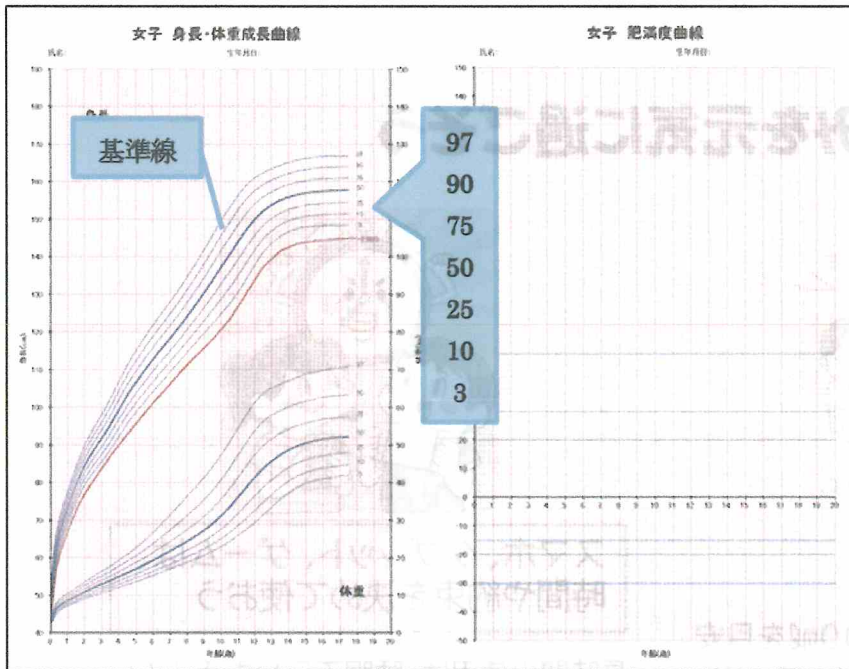
8/27(始業式の日)に発育測定をします。夏の体育着を持ってきてください。

「健康状況の記録」について

○定期健康診断結果のお知らせ

歯科検診を受けていない場合は、システム上、結果の欄が空欄になります。

○成長曲線



「成長曲線」とは、身長と体重の値から成長の様子をグラフにしたものです。3・10・25・50・75・90・97の数字のついた基準線（単位：パーセントイル）は、同じ年齢のたくさんの子どものデータをもとに作成された曲線で、3パーセントイルの線は、100人中前から3番目、50パーセントイルの線は、前から50番目に当たる子どもの身長や体重の増え方を示しています。

基準線の描かれた、3～97パーセントイルの間を正常範囲としています。

成長曲線の見方

- スムーズな曲線を描いているか
- 急激な変化がないか
- パーセントイルの範囲内にあるか

成長曲線は、あくまでも平均的な子どもの成長を表したものです。個々の子どもの成長には個人差があり、成長曲線が3～97パーセントイルの曲線の範囲に当てはまらなくても、すぐに心配する必要はありません。成長曲線だけでなく、体調や栄養状態などから総合的に判断する必要があります。

注意点

次のような場合は、病気が隠れていないかを確認するために小児科等専門医への相談をおすすめします。

- ① $-2.5SD$ の基準線（一番下の線）を下回っている場合
- ② 急に身長の伸びが悪くなった場合
- ③ 成長曲線が、基準線を横切って急激に下向きになっている場合
- ④ 成長曲線が、基準線を横切って急激に上向きになっている場合

