

ほけんだより



2023年7月3日

町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
養護教諭

梅雨に入り、湿度の高いジメジメした日が続いています。日中は気温が上がり少し動くと汗をかくこの時期は、まだ暑さに体が慣れていないため、なんとなく調子が悪いと感じる人もいないのでしょうか。

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要です。こまめな水分補給と休憩を心がけ、少しでも調子が悪いなと感じたら無理をせず休めましょう。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

<ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症が流行しています>

上記の「夏に多い子どもの感染症」でも紹介しましたが、ヘルパンギーナが都内で警報基準を超え、大きな流行となっています。また、RSウイルス感染症の報告も急増しています。これらは乳幼児中心に学童にもみられる疾患ですので、感染対策を徹底しかからないよう注意しましょう。

	ヘルパンギーナ	RSウイルス感染症
主な症状	突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。	発熱・せき・鼻水・咽頭痛・頭痛・倦怠感などかぜに似た症状です。 肺炎など重症化することもあります。
感染経路	●飛沫感染（患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染） ●経口及び接触感染（ウイルスが手を介して口や眼などの粘膜に入ることにより感染）	
治療	ワクチンや特効薬はなく、つらい症状をやわらげる対症療法が中心となります。	
その他	食事や水分がとりにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。水分補給に努め、柔らかく刺激の少ない食事を工夫しましょう。 ●ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。	

＜けんこうカードを返却します＞

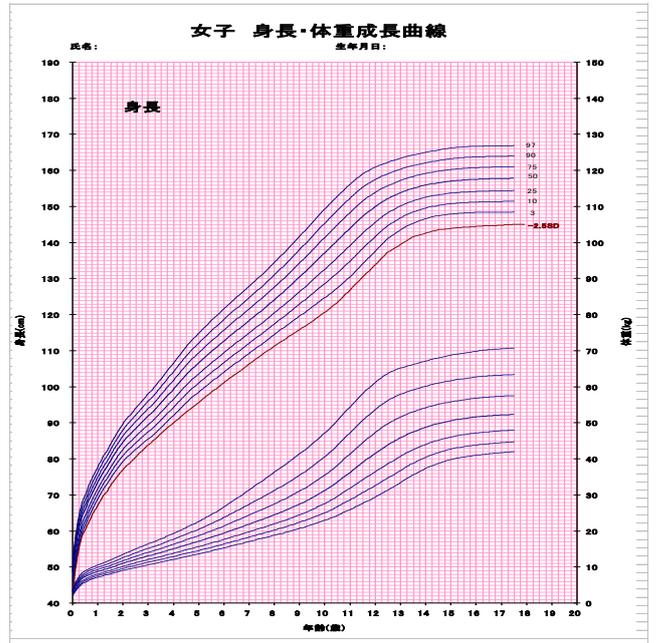
定期健康診断が全て終了しました。提出物等にご協力いただき、ありがとうございます。 「けんこうカード」を一度ご家庭へ返却いたしますので、「保護者印欄」に押印（上段：健康診断結果の一番下）し、7月14日（金）までに担任へご提出ください。下に、成長曲線の描き方と肥満度の計算方法を掲載いたしますので、参考になさってください。



成長曲線の描き方

生年月日をもとに横軸にお子さんの年齢にあたる場所を探します。年齢にあたる場所からまっすぐ上に線を伸ばし、次に左の縦軸（身長）及び右の縦軸（体重）にお子さんの身長（体重）の測定値を探し、縦軸と横軸の線が交わるところにそれぞれ点で印をつけてください。

※-2.5SDのラインは、医学的な治療を検討する一つの目安となるラインです。



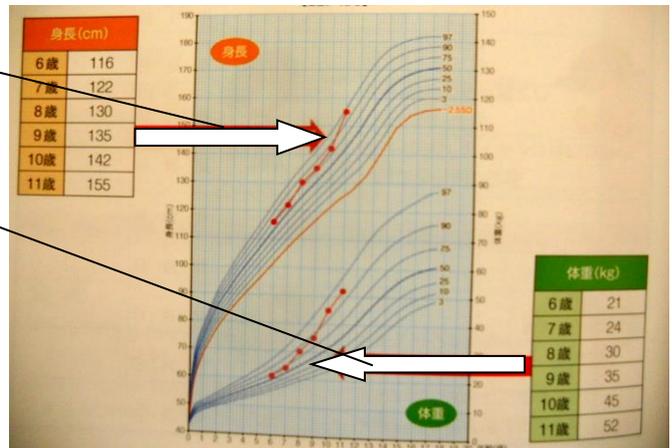
正常・異常の判定について

異常がある場合は、基準線に対して上向き、あるいは下向きの成長を示します。異常を発見した場合は、医師に相談しましょう。

神奈川県学校保健連合会
「健康手帳」抜粋

年齢・身長の交点
に印をつけ結ぶ

年齢と体重の交点
に印をつけ結ぶ



肥満度を計算しよう

肥満度では、体脂肪率までは計算できません。あくまでも参考にいただき、生活習慣（運動・栄養・睡眠）で改善すべき点があれば見直しましょう。

$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{\text{現在体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

※標準体重は、標準体重早見表を見る。

＜例＞ 120cm 25kg 女子の場合

- ① 120cmの児童の標準体重は、早見表で見ると、21.9
- ② 現在の体重 (25.0) - 標準体重 (21.9) = 3.1
- ③ $3.1 \div 21.9 \times 100 = 14.155$
- ④ 答え 肥満度 四捨五入して約 14%

＜肥満度の目安＞

- 50%以上・・・高度肥満
- 30%以上・・・中度肥満
- 20%以上・・・軽度肥満
- 19%～19%・・・正常範囲
- 20%以下・・・やせすぎ

