



平成26年 9月号

尾張旭市立白鳳小学校  
保健室

～9月のほけんもくひょう～

## はやね・はやおきをしよう！

日暮れが少しずつ早くなり、にぎやかな虫の音や秋風を感じる残暑の中、運動会の練習が始まりました。欠席者は少なく落ちついています。季節の変わり目は、空気が乾燥して朝夕の気温差が大きくなり、かぜやアレルギー疾患の悪化等体調を崩しやすい時期です。「はやね・はやおき」ですいみんなをたっぷりとり、疲れを早くとりたいたいものです。元気がけがをしないように過ごしましょう。

### 身長・体重・視力測定を行いました！

4日から12日にかけて、身体測定と視力測定を行いました。学年の平均値と自分の値を比べてみましょう。私たちの身長は、常に一定のスピードで伸びるわけではなく、乳幼児期と小児期は、「成長ホルモン」の分泌により急激な伸びが見られ、そして思春期になると、「性ホルモン」が新たに分泌されて骨を伸ばし成長スパートがかかります。平均で男子が13歳、女子が11歳で成長速度がピークとなり、その後はゆるやかになり、中高生で身長の伸びが止まります。4歳の平均身長が100cmで、その後は個人差がありますが、1年間にだいたい6cmずつ伸びていき、小学校卒業までに30cm以上伸びます。背が高い、低いということもその子の立派な「個性」ですが、まれにこのホルモン分泌がよくないことが原因で低身長になる場合があります。心配な場合は、成長の記録を持って、なるべく早い時期に小児科（市内では旭労災病院や金森小児科、あらかわ医院等）で相談されることをお勧めします。将来、体格で制限される職業や資格があります。

また視力測定の結果、片方でもB・C・D判定の人には受診のお知らせをします。身長の伸びる時期は、低下しやすいです。4月より視力低下の見られた人、まだ受診の済んでいない人は、早めに受診をしましょう。

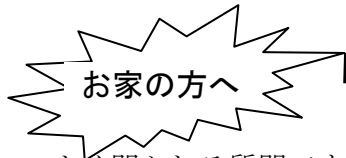
### 9月の身体測定結果

まだまだ熱中症に注意！

塩分摂取に朝のみそ汁や野菜スープ、漬けもの、佃煮がおすすめです。

学年	身長cm	体重kg	学年	身長cm	体重kg
1年 男子			4年 男子		
1年 女子			4年 女子		
2年 男子			5年 男子		
2年 女子			5年 女子		
3年 男子			6年 男子		
3年 女子			6年 女子		

「食欲の秋」ですが…涼しくなると食欲が出てきて、食べ物が美味しいです。くれぐれも、食べすぎに気をつけましょう。



# 「どうしたら、背が伸びるの？」

よく聞かれる質問です。生まれもった体質（お父さん、お母さんの背が低い）や早産などの環境もありますが、

- ① 10時間以上のすいみん（ホルモン分泌をよくする）
- ② 体を作る材料となる質のよいたんぱく質を、たっぷりとる
- ③ 適度な運動（体操などの筋肉をつけすぎる運動を避け、いろいろな運動に親しむ）
- ④ ストレスが少ない

を心がけることに尽きるそうです。

とくに骨や筋肉をつくる毎日の食事は大切です。魚や卵、肉などの動物性のたんぱく質や豆類などの植物性たんぱく質を、野菜やわかめなどの海草、きのこなど多くの食材と一緒に食べると、吸収がよいそうです。骨＝カルシウムのイメージですが、カルシウムを多く含む牛乳やチーズ、ヨーグルトを食べるだけではだめで、食事から良質のたんぱく質やビタミン類をたくさんとることが必要です。

また、光を多く浴びる生活をしていると、思春期が早まります。背を伸ばすには、思春期が遅いほうが有利です。夜は暗くして、「はやね」がとても大事です。そして、骨に無理な負担がかからないように、姿勢よく過ごしたいですね。

## 「出席停止」について

学校保健安全法に基づき、他の児童への感染防止のため、「出席停止」措置となる感染症にかかった場合は、医師より登校の許可が出るまで、家庭においてしっかり休養をしていただきますようお願いいたします。なお尾張旭市は、再登校時に治癒証明書（医療機関の文書料は保護者負担）の提出が必要です。ご理解、ご協力をお願いいたします。

	感染症の種類	出席停止の期間の基準
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、重症急性呼吸器症候群、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群	治癒するまで
第2種	インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱をした後2日を経過するまで
	麻疹	解熱をした後、3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が出現後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消えた後、2日を経過するまで
第3種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	学校医が伝染のおそれがないと認めるまで
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の伝染病	学校医が伝染の恐れがないと認めるまで