

保健だより

令和7年5月8日

四街道市立旭小学校

5月になり、少し動くと汗ばむような日がでてきました。

ゴールデンウィークでは、心と体をリフレッシュできましたか。これからの学校の生活を、元気に過ごすためには、ゴールデンウィークですこし緩んだ生活習慣を、もとの生活リズムを整えて行くことが大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけてがんばりましょう。



5月の健康診断の予定

5月12日（月）眼科健診（全学年）

5月13日（火）内科検診（全学年）

5月14日（水）尿検査1次（予備日）

5月22日（木）耳鼻科検診（4学年）

5月23日（金）3Dスコリオ（5年生）※脊柱側弯症検査

5月27日（火）尿検査2次（該当者のみ）



尿検査予備日に必ず提出できるように、準備をお願いします



※尿検査日以外の臨時の提出はできませんので、必ず検診日に提出してください。

4月の身体計測結果

△は全国平均値より1cm以上高い、▼は全国平均より1cm以上低い

*体重が身長平均の割にやせや肥満傾向

学年		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1 年	全国	116.7	21.4	115.8	21.0
	本校	117.8△	21.6	113.1▼	19.9
2 年	全国	122.6	24.2	121.8	23.7
	本校	124.2△	25.5	124.8△	24.5 *
3 年	全国	128.5	27.6	127.7	26.9
	本校	127.5▼	26.2	126.6▼	27.7 *
4 年	全国	134.0	31.2	134.1	30.5
	本校	138.0△	32.1	134.9	30.5
5 年	全国	139.7	35.2	141.1	35.0
	本校	144.2△	41.5 *	142.2△	33.4 *
6 年	全国	146.0	39.6	147.8	40.1
	本校	143.5▼	35.3 *	147.4	37.7 *

歯科健診と視力測定の結果をお知らせしています。相談が必要なお子さんは早めに受診をお願いします。

今年度の歯科健診では、低学年のむし歯の増加とかみ合せの悪さが目立ちました。かなり進行しているむし歯が多く、学校歯科医の先生が早期受診をしてほしいと話されていました。

視力検査では、中学年に視力低下をしているお子さんが多くいました。進行しないうちに、生活習慣を見直し、早めに病院を受診して定期管理をしてください。

旭小学校の子供は、全国平均と比べると2年生の女子、3年生の男女、6年生の男子の成長がゆっくりです。2年生5年生の成長は、全国と比べると早くなっています。昨年度の生活習慣アンケートでは3年生のすいみん不足が見られました。成長期の子供の成長にとって食事・睡眠時間と質はとても大きな役割を持っています。早寝を心がけ、睡眠の時間が十分とれるように生活の見直しをお願いします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

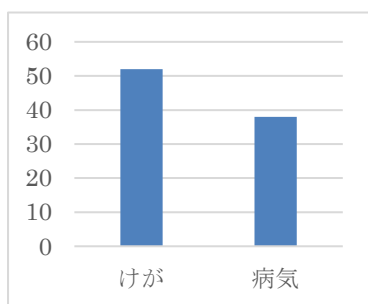
5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水筒の準備をお願いします。水筒の中身は、冷たすぎない水やミネラルを含んだ麦茶などを入れてください。脱水症状をおこしやすいお子さんは薄めたスポーツ飲料も可としますが、むし歯や肥満の原因となるため、長期飲用は避けてください。

また水筒は、必ずきれいに洗った後乾燥させ、中身は毎日入れ替えをお願いします。最近は季節が前倒しになっているので、早めに食中毒予防が必要です。また水筒の中に傷があると、金属が腐食して有害物がでて体調不良が出ることがあります。確認をお願いします。

〇4月の保健室来室数



けがでは、打撲での来室が多くなりました。病気では、頭痛や腹痛で来室する子供が多かったです。特に1年生が決まった時間に腹痛を訴えて来室し、経過をみて改善するパターンがほとんどでした。5月に入り気温の上昇もあり、日中の水分補給が大切になってきています。熱中症予防のためにも、十分睡眠の時間をとり、朝食をしっかり食べさせてから送り出してください。

連休明けで市内や学校で流行している感染症は見られませんが、咽頭痛、咳等の症状のお子さんも出ています。風邪症状が改善しない場合は早めに病院受診をお願いします。

足底筋膜炎の予防をしましょう

子供の足底筋膜炎は、足底の腱膜が炎症を起こす病気です。

子供では、成長期による骨の成長や筋肉の発達の過程で足底腱膜に負担がかかりやすく、発症することがあります。例えば、長時間の走り込みやジャンプ、急な方向転換などが原因となります。子供の足底筋膜炎を予防するためには、**適度な運動量を保つことが重要**です。適切な休息を取りながら、無理なく運動を行うようにしましょう。また、**痛みや違和感がある場合は、無理をせずに休むことも大切**です。

また、靴の形状やクッション性も重要です。足にフィットし、かかとやアーチを適切にサポートする靴を選ぶようにしましょう。定期的にお子さんの靴底がすり減っていないか確認をお願いします。

