

暑い日が続いています。体調は崩していませんか？夏休みまでもう少しです。学期末と夏休みを元気いっぱいの状態で迎えるためにも、体調を整えて過ごしましょう！



健康診断が全て終わりました！

～おうちの方へ～

4月からの定期健康診断は無事終了しました。スムーズな進行へのご協力、ありがとうございました。学期末には健康診断の結果を記入した「**健康の記録**」をお返しします。自分の成長を見つめる機会としてもらいたいと思います。このほけんだよりの裏面に成長曲線について示しましたので、ご覧ください。捺印をして、2学期の始業式に学級担任へ提出してください。健康診断で治療がまだ終わっていない方は、夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。休み明けに治療勧告書を提出ください。

蚊に刺される、刺されやすいみなさんへ！！

はじめと蒸し暑いこの時期、蚊もたくさん出ています。蚊に刺されてムヒを塗りにくる生徒がたくさんいます。モテたくもない蚊にモテモテになるのは、もしかしたらみなさんの体質が「**酸性**」に傾いているからかも知れません。酸性体質の人の体内には、通常よりもたくさんの乳酸が溜まっています。それが汗となって身体から出てきたところを蚊は好みます。酸性体質は、日頃的生活習慣で作られます。「脂っこいものや甘いものをたくさん食べる」、「疲れている」、「ストレスをためている」等、心当たりがある人は蚊に刺されないためにも夏休み中の生活習慣に気をつけましょう。

虫除けスプレーなどで、物理的に蚊を寄せ付けないのも一つの方法ですが、**蚊に気に入られない体質を作る**のも大事ですね！

旬を賢く！
野菜で体を元気に

水分たっぷりの夏野菜。じつはいろんなオイシイ働きが。

- 夏バテ対策に…ゴーヤ
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくしたり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。



規則正しく夏休みを楽しんで、休み明けに元気な姿で会いましょう！！

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかけた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

成長曲線について

※個体差は当然ありますので参考資料としてご覧ください。

下記を参考にご家庭で、お子さんの成長の様子を確認してください。

成長曲線とは

- 子どもたちの身長や体重を年齢ごとに集計し、その平均をグラフにしたものです。このグラフに年齢ごとの身長や体重を書き込んでいくと、その子どもの成長パターンがわかり、成長の経過を確認することができます。
- 曲線には身長・体重とも線が描かれてあります。一番上のラインから一番下のラインの間で、線にそって並行に伸びているのが、標準的な成長のパターンです。

成長ホルモンが関係するいろいろな成長曲線の見方

- 一番下のラインに沿った形で同じペースで成長。

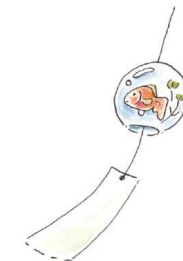
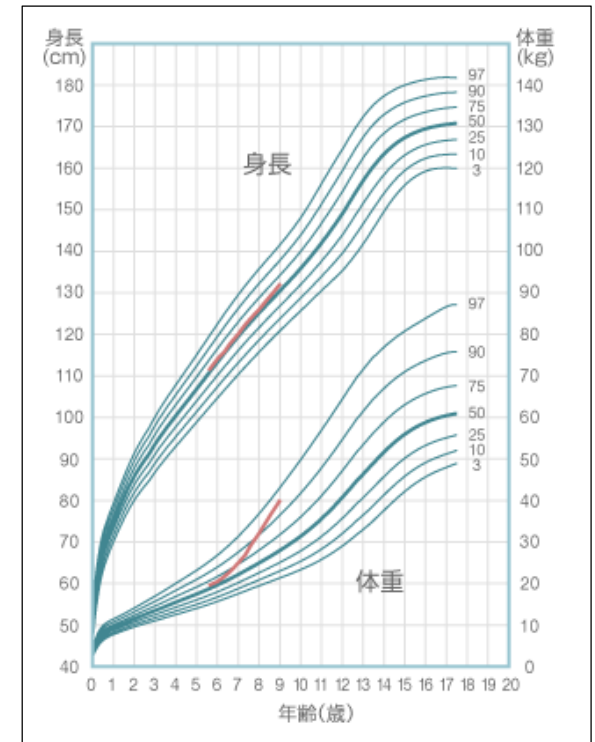
低身長を訴えて受診する人の多くがこのタイプで体質による可能性もあり、成長障害を引き起こす問題が見つかる可能性は比較的少ないです。
- ある時から、横ばいになる。

成長を障害する何らかの原因が見つかる可能性があります。
- 標準的な成長のパターンからの離れが持続している。

成長をつかさどる「成長ホルモン」の分泌が悪かったり、他の原因が見つかる可能性があります。
- 標準的な成長の範囲内だが、中央のラインからの離れが大きくなる。

低い成長率が2年以上続く場合は、「成長ホルモン」の分泌が悪くなっている可能性があります。

成長曲線はこのようなグラフです。昨年度から長野県教育委員会保健厚生課で全小中学校の児童生徒に活用することが基本となりました。



※成長曲線について心配な場合は、かかりつけ医または学校養護教諭にご相談ください。