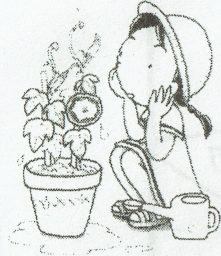


令和3年(2021年)7月20日  
島田小学校 保健室  
NO.5



いよいよ夏休みが始まります。せっかくの長いお休み、心だんできないお家のお手伝いをしたり、ゆっくり読書をしたり、いっぱい遊んだり、勉強したり…充実したい夏休みになるといいですね。

まだまだ新型コロナウイルスも気になります。体調やケガに気を付けて始業式には元気な顔を見せてくださいね

### 水の事故に気をつけて!

夏休みに川や海、プールなどに出かける人もいるかもしれませんね。気持ちよい水遊びですが、危険もいっぱいです。たった10cmの深さでも鼻と口をおおう量の水があれば、おぼれてしまうそうです。気をつけましょう!

### 水の事故にあわないために

ぜったいに守ってほしい3つの約束があります。

#### ★ふざけない

水の近くや水の中で、友だちを押したり、足を引っぱったりしてふざけると危険です。

#### ★近づかない

「立ち入り禁止」「泳いではいけません」と書いてあるところには、ぜったいに近づかないで。

#### ★むりしない

からだのぐあいの悪いときや、泳いでいて気分が悪くなったときは、むりをしないで、水からあがきましょう。



暑さに負けず、元気にすごすための9か条を教えます!

な などもこまめに水分補給

つ めたいたべものやのみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう(日中)外では、ぼうしをかぶろう

ち ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで今日も元気!



うらに「はみがきカレンダー」あります♪

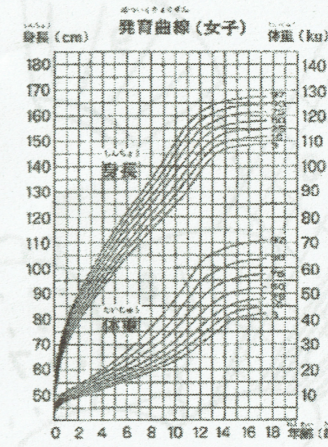
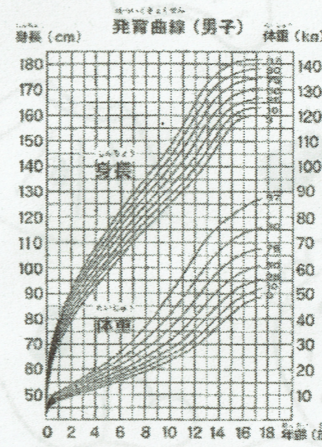
## はついく せいちょう きょくせん ぞんじ 発育(成長)曲線、ご存知ですか?

ほごしゃ かと \*保護者の方へ\*  
おうちのひとにみせましょう

ヒトの身長は、乳幼児期に急激な伸びをみせ、その後、男児約11歳、女児約9歳の思春期の入り口まで、年間5~6cmならかに伸びます。思春期が始まると、再度、急激に伸びて最終身長(平均:男性171cm、女性158cm)に達します。



一人ひとりの成長の特性をみることができるのが「発育(成長)曲線」です。これに身長や体重を記入していくと、それがどの範囲にあるのかがひと目でわかるようになっていきます。



豊中市では、毎学期末にお返ししている「けんこうてちょう」に表が載っています(左表)。

表の中の数字は、同性同年齢の児童生徒が100人いて背の低い方から高い方に並んだとき、前から何番目にあたるかということです。

同年齢の子と比べ、背の高さや体重が気になる場合、グラフに記入してみれば、その子なりの成長をし

ているのか、医師の診察を受けることを含めて注意が必要なのかがわかります。

身長の場合、伸びがよくないことが注目されがちですが、一時的に身長の伸びがよく、喜んでいたり、早期に身長の伸びが止まり、結果的に低身長になるといった「思春期早発症」が見つかることもあります。

基準線に沿ってカーブを描けば、その子なりの成長をしていると考えられます。基準線に沿っていたのに、急に基準線に対して上向き、あるいは下向きになったり、隣の基準線を横切るような場合には注意が必要です。

また、半年一年の間にどれくらいずつ伸びているか、増えているかにも注目してください。



発育(成長)曲線について何か知りたい事、不安な事があれば保健室までお問い合わせください。