

だより 5月

おうちの人と
いっしょに
読んでね♡

令和7年5月20日 新谷小学校保健室



5月の新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、朝晩は冷え込み、日中は汗ばむほどの陽気になる日も多いため、寒暖差に注意が必要です。また、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をしないで休むようにしましょう。

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、**すごいパワー**があります。

食べると
げんき
元気が
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
はたら
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に
暑くなった日

風が弱く、
日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

★ 裏面もあります！



成長曲線健診が始まります！！



成長曲線健診とは、子供が生まれてから思春期を過ぎて成長が止まるまでの間、身長と体重を定期的に記録しグラフ化することで、個々の子供が適正に成長しているかどうかを判断するためのものです。

子供たちの発育状態については、内科の学校医が注意深く診ていただいていたましたが、大洲市では令和7年度から「成長曲線」を有効に活用し医療機関の受診等につなげていくことになりました。

新谷小学校では、身体計測の結果（身長・体重）を使用し、内科健診時に校医の戒能先生に「成長曲線（グラフ）」を見ていただきます。

☆ 学校ではこのような時に お知らせします。



【身長が急激に伸びた時】

中学生では成長期の伸びの場合がほとんどです。しかし、これまでと比べて身長の伸びが急激に大きくなる場合があります。これは、思春期早発症など、何らかの疾病である可能性があります。

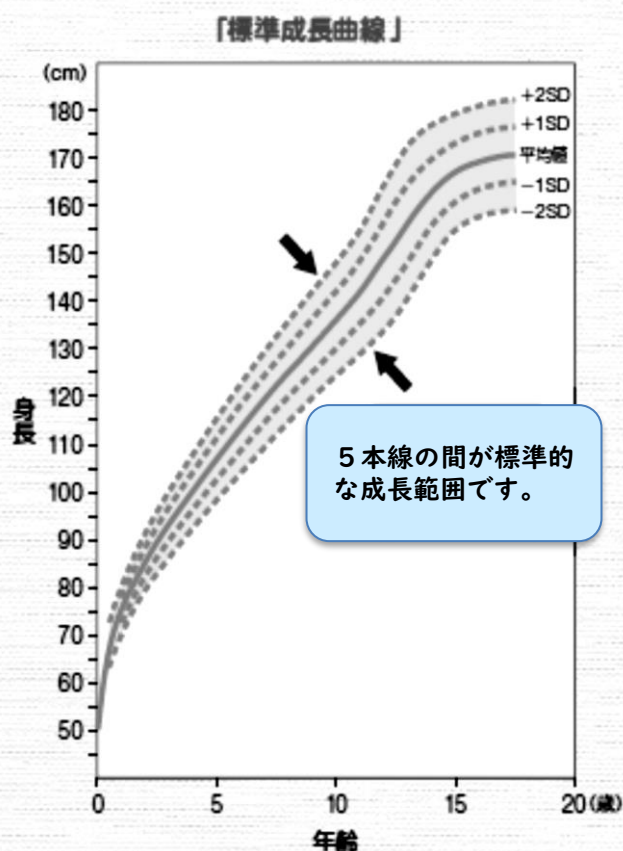
【身長の伸びが小さい時】

成長期に入っても身長の伸びが小さい場合、まれに骨や内分泌の疾患、思春期遅発症などの可能性があります。

【低身長】

（身長の標準成長曲線が-2.5SDライン以下）

成長ホルモンなどの身長を伸ばすホルモンが出ていない場合や、まれですが、染色体や骨の病気によって身長が伸びない場合もあります。一度受診をお勧めします。



★ 成長曲線健診の結果について

- 該当になった場合は、「成長曲線健診結果のお知らせ」をお渡ししますので、医療機関への受診・相談をお勧めします。
- 該当とならなかったお子様については、「成長曲線」の配付はしませんので、ご了承ください。
- 身長や体重のことについて、医療機関への受診や相談が終わっている場合でも、該当欄にチェックをして受診報告書をご提出ください。

