



夏休みに出した「あさごはんはみがきカレンダー」の反省やおうちの方のコメントから、夏休み中、大きくリズムを崩さず、きちんとした生活が送れた様子がうかがえました。2学期が始まって約10日。子どもたちは、もう学校のリズムを取り戻したようです。

しかし、月曜日には欠席や頭痛・体調不良で保健室に来室する児童が増え、疲れが出ている様子もうかがえます。心・体・頭すべてがぐんと伸びて、1年の中でも充実した時期となる2学期。体調を整えて、いろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。

実家庭



わがすぎ学園
那珂市立菅谷小学校
平成29年9月12日
〈No. 5〉

★ **手足口病が流行中！**

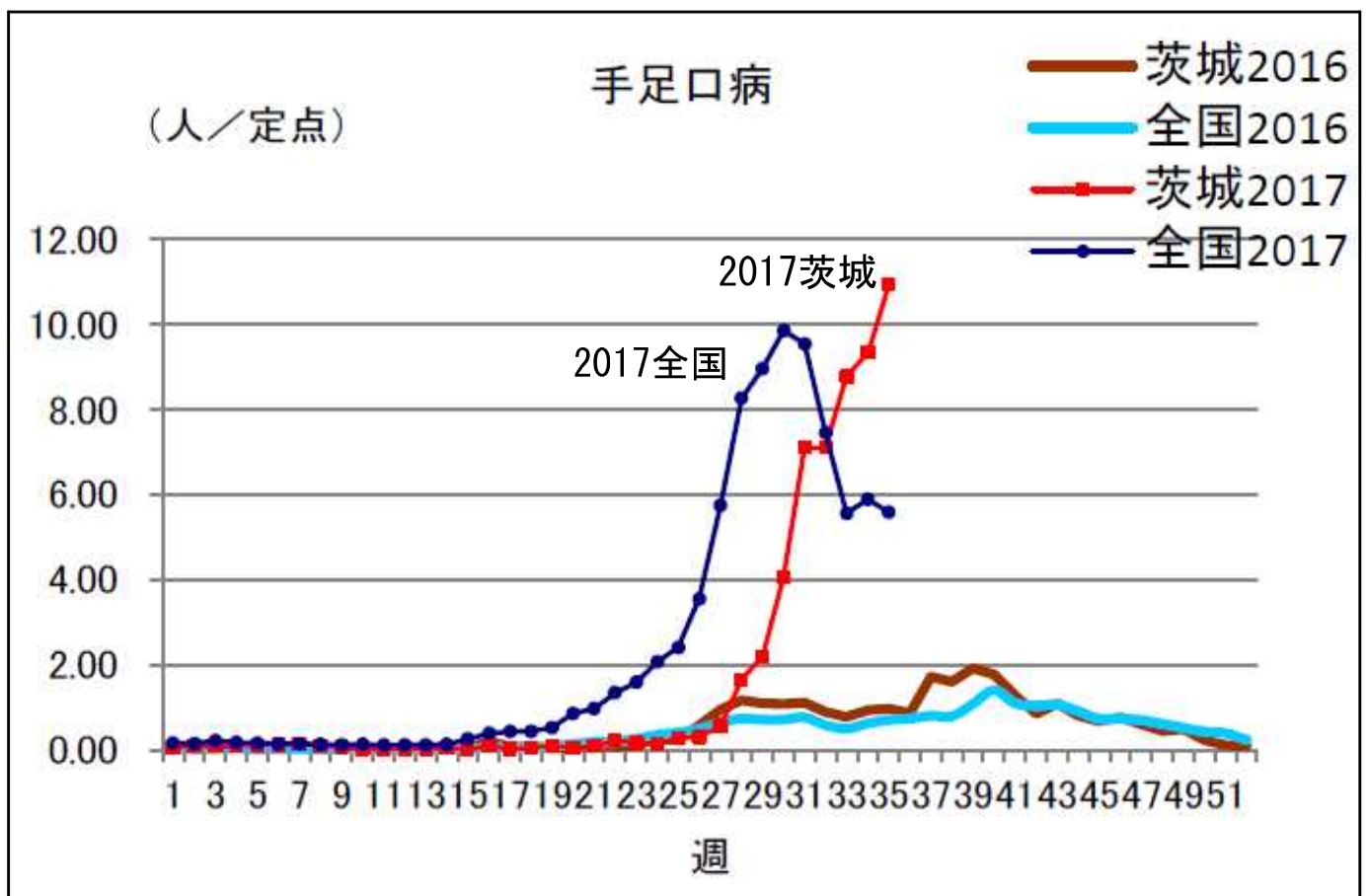
新聞やニュースなどでも取り上げられていますが、現在、全国的に手足口病が流行しています。茨城県も例外ではなく、下のグラフから全国を上回る流行となっていることが分かります。8月28日から9月3日の第35週の時点ではまだ増加中で、過去5年間でもっとも高い数値となっています。ご家族皆さんで、ご注意ください。

【症状】

3～5日の潜伏期の後、口腔粘膜、手、足などに水疱性の発疹が出現します。発熱がみられることもあります。あまり高くないことがほとんどです。基本的には数日内に治る事が多く、予後は良好ですが、合併症として、髄膜炎、小脳失調症、脳炎等をおこすことがあります。

【予防方法】

- ・手洗いをしっかり行いましょう。
- ・排泄物は適正に処理しましょう。
- ・タオルは共用せず、個人用タオルを準備するか、ペーパータオルを使用しましょう。
- ・患者さんの水疱内には感染性のあるウイルスが含まれているので、接触しないよう注意しましょう。

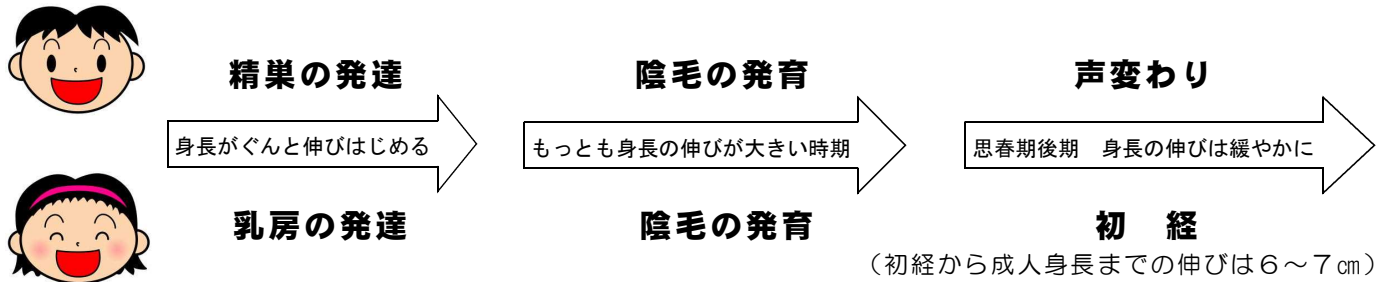


★ 年3回の身体計測の意味は・・・

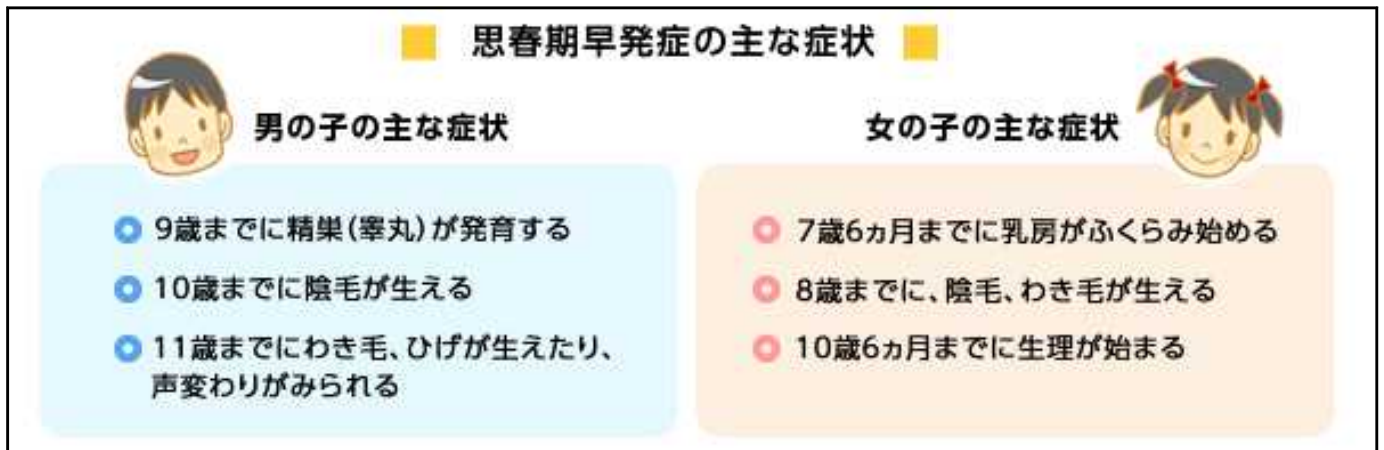
本校では、4・9・1月の年3回身長と体重を測定しています。身長や体重は体の成長を確認するための基本的な指標となるため、4月の検査は学校保健安全法で定められています。さらに2回実施することで、年間を通して肥満や低身長のチェックをすることができます。また、まれに脳腫瘍や拒食症、思春期早発症などの病気、心の様子などが成長曲線の変化として表れることがあるため、毎回全員の成長曲線を確認しています。気になるお子さんには、担任を通してお知らせしたり、定期的に成長曲線をお渡ししたりしています。

Q. 成長は早い方がいい？

思春期は性ホルモンが分泌されることでおこり、男の子は男の子らしく、女の子は女の子らしく体が変化し、著しく身長が伸びる時期です。



通常、女の子は10歳頃、男の子は12歳頃ですが、それが**2～3年程度早く始まってしま**う「**思春期早発症**」というものがあります。男子よりも女子の方が多い傾向にあります。



子どもが成長していくことはとてもうれしいことですが、あまり早く思春期が始まってしまふことにはいくつか問題があります。

【思春期早発症は何が問題なのでしょう？】

- ①一時的に身長が伸びるが、それを上回るスピードで骨の成熟が進行し、ふつうよりも早い時期に骨端線（骨が成長するところ）が閉鎖してしまう。そのため小柄のままで身長が止まってしまう。
- ②早期に乳房・陰毛・月経などが発現するために、本人や周囲が戸惑ったり、心理的ストレスの原因となる。
- ③まれに、脳などに思春期を進めてしまう原因になる病変があることがある。

お子さんの成長について何か気になることがありましたら、今までの測定結果の成長曲線をお渡しすることもできますので、保健室（茅根）にご相談ください。

★ 子どもたちへの心の成長へのアプローチのために

昨年度、わかすぎ学園の3～9年生で実施した「こころと体のアンケート」で、気持ちの切り替えが苦手な児童生徒が3校とも2割近くいるという結果が出ました。そこで、精神的回復力を育てるためのアプローチとして、**3校の保健室が同じ内容で、「リフレーミング辞書」という掲示物を作成し、精神的回復力（レジリエンス）に関する保健だよりを数回発行する予定です。**9月～10月の保健だより「ふわり」は、ぜひお子さんと一緒に読んでいただき、内容について話し合ったり、アドバイスをしあげたりしていただきたいと思います。