

# ほけんだより9月

平成23年 9月7日  
江戸川区立鹿本小学校  
校長 松木 恭子  
養護教諭 渡邊 千紘



2学期が始まり、2週間。子どもたちも、ようやく学校のリズムにもどってきたようです。

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。子どもたちの体と心のサインに気づけるよう、特に丁寧に向き合っていきたいと思います。また保護者の方とも相談しながら、一緒に成長を見守り、支援していきたいです。長い2学期ですが、子どもたち一人一人が元気に活躍できるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

## 体の成長を確認しよう

今週は発育測定があります。夏休み中に、食欲がなく体重が減ってしまった子、逆に体重が急激に増えてしまった子もいると思います。夏休みの生活をふり返り、2学期の生活の目標を立ててみて下さい。

### 低身長かどうか、ここを見る

- ① 成長曲線を書いたとき、**-2SD**である
- ② **最近身長**の伸びが悪くなった  
(成長曲線が寝てきた)
- ③ **1年間**の伸びが**4cm以下**である



ほとんどの場合が体質的低身長ですが、脳腫瘍、成長ホルモンの分泌不全、染色体異常、腎臓の慢性疾患などの可能性もあります。学校ではなかなか全項目のチェックができません。どうか一人一人、おうちで細かくみていただきますよう、お願いいたします。

※成長曲線のグラフは、お返しした健康カードに載っています。  
チェックして心配な方は、養護教諭までご相談ください。

## 健康カードがなくなりました

7月のほけんだよりでもお知らせしましたが、健康カード（児童の健康と成長の記録）が、なくなりました。今年度の健康診断の結果は通知表と一緒にお返ししましたが、そのまま学校に持ってきた子、健康カードに押印し持ってきた子が大量おりましたので、下記の件、ご確認をお願いします。不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。よろしくお願いいたします。

- ① **健康診断や発育測定の結果**は、今後、紙1枚（B5）でお返しします。  
**再提出は不要**です。ご家庭で保管してください（通知表ファイルから、とってください）。
- ② **健康カードはもう使用しません。ご家庭で保管**してください。

<お願い>

健康カードを活用し、下図のように健康診断や発育測定の結果を保管していただければと思います。  
(ファイル保管でも構いません。ぜひお子さんのために、小学校の成長の記録を作成してあげてください。)

### 保管例

1学期末に、通知表ファイルにはさんでお渡しします。のり付けをして、重ねて貼っていくとよいかと思えます。また「治療済」など、治療の記録も書き加えていくと、お子さんの健康管理の意識も高まると思います。

健康カードの 内側

(左)  
健康診断の  
結果

(右)  
発育測定  
の結果

2学期に1回、3学期に1回測定後用紙を折りたたんだ状態でお渡しします。枚数が多くなるので、手書きで加えていってもよいかもしれません。


# ”気持ちの問題” とは限らない?!

あなたはどうか？要チェック!!

夏場は気温が上がるため、血圧が下がりやすく、  
症状が出やすくなります。

## ○D (起立性調節障害)

朝会するとき気持ちが悪くなりやすい、夕方から元気になる。そんな症状がある子は、ODかもしれません。体が急激に成長する学童期に多い疾患（全体の5~10%）です。大人になるにつれて、症状は改善することが多いです。

| 大症状   | 小症状                                   |
|---|---------------------------------------|
| ●たちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい   | ○顔色が青白い                               |
| ●立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる   | ○食欲不振                                 |
| ●入浴時あるいはいやなことを見聞きすると、気持ちが悪くなる   | ○強い腹痛（臍仙痛）をときどき訴える                    |
| ●少し動くと動悸あるいは息切れがする  | ○倦怠感、あるいは疲れやすい                        |
| ●朝なかなか起きられず、午前中調子がわるい   | ○頭痛をしばしば訴える                           |
|  <p>①大症状3項目以上、②大症状2項目小症状1項目以上、または③大症状1項目小症状3項目以上あり、器質的疾患がほかに認められなければ、起立性調節障害と診断する。起立試験は、安静状態で血圧、脈拍数を測定し、心電図を記録した後で10分間起立させ、再度検査する。</p> | ○乗り物に酔いやすい                            |
|   | ○起立試験で脈圧狭小化 16mmHg 以上                 |
|   | ○起立試験で収縮期血圧低下 21mmHg 以上               |
|   | ○起立試験で脈拍数増加 1分間 21 以上                 |
|   | ○起立試験で立位心電図（T II）の 0.2mV 以上の減高、その他の変化 |



具合が悪いのは気持ちの問題と誤解されがちですが、本人は決してさぼっているわけではありません。周囲がきちんと理解し、また適切な支援をしてあげることが必要です。



## <ODの子と、周りの人に気をつけてほしいこと>

- ① 症状がでたら早めに申し出る（特に朝会などでは倒れてしまうと頭を打ってしまい危険）。
- ② 不安や劣等感を抱いてしまうこともある。体のことだからしょうがない、気にしないでよいと励ます。
- ③ 症状がでないように規則正しい生活や運動を心がける。

★ 症状がひどい場合は、かかりつけの医師にご相談ください。