

# 2月

# ほけんだより

桜小 保健室。  
2019. 2. 4

2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です。



## ことば ～言葉のチカラ～

あたかい言葉をかけられると  
心もポカポカになるね



自分のことをほめられるとうれしかったり、つらいときに気持ちを分かってもらえると少し楽になったりします。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの心に大きな影響をあたえています。

メールや SNS など、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ふだんから相手や自分のことを考えていきたいものですね。



## 身体測定結果のお知らせ

肥満度とは、標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで表したものです。標準体重は、性別・年齢・身長により決められています。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}}$$

### <肥満度>

-20%以下	やせすぎ
-20 < R < 20	標準
20 ≤ R < 30	軽度肥満
30 ≤ R < 50	中等度肥満
50%以上	高度肥満



年	組	番	名前
4月の身長		cm	肥満の人、やせすぎの人は、気にしすぎて悩む必要はありませんが、自分の食事や運動を振り返ってみましょう。
4月の体重		kg	
4月の肥満度		%	<肥満の人> ・食事の量はよいですか? 食べすぎていませんか? ・おやつや時間の量を決めていますか? ・運動したり、体を動かして遊んだりしていますか?
1月の身長		cm	<やせすぎの人>
1月の体重		kg	・栄養バランスは、よいですか?
1月の肥満度		%	・すききらいなく、なんでも食べていますか?
4月からの身長伸び		cm	
4月からの体重増加量		kg	

## どれくらい成長したかな?

今年度4月から1月までの、身長伸びと体重増加量の平均です。4月から一番身長が伸びた人は、**8.8cm**も伸びていました。

- 1年生…身長 4.1cm 体重 1.9kg, 4年生…身長 4.4cm 体重 2.4kg
- 2年生…身長 4.8cm 体重 2.5kg, 5年生…身長 4.8cm 体重 3.1kg
- 3年生…身長 4.2cm 体重 2.5kg, 6年生…身長 5.0cm 体重 3.4kg

## 2月の保健行事

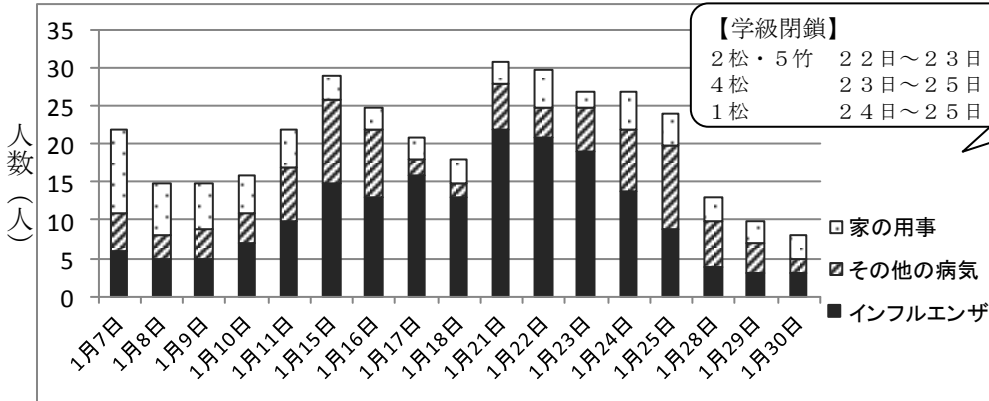
- 2月末に、今年度最後の体重測定を行います。★6年のみ身体測定
- 2月14日(木)に第2回学校保健委員会を行います。(児童のみなさんは参加しません。)



おうちの方へ

# ～欠席状況から～

## 桜小欠席者数の変化(1月6日～1月31日)



- 胃腸かぜによる欠席者も多く見られました。
- 今流行しているインフルエンザはA型です。

この時期は、朝の健康観察が特に大切です。表情・食欲・トイレの様子など、気にかけていただくとありがたいです。



## 成長痛について

引用文献：健康教室 2019年2月号、東山書房  
四国こどもとおとなの医療センター 小児整形外科

どのような痛みか.....横井 広道.....

医学的に「成長痛」と呼ばれる痛みは、以下のような特徴をもつ痛みのことです。

- ・夕方から夜間に、主に下肢（膝周囲が多い）の疼痛を訴える。
- ・痛みの程度は様々で、泣くほど痛がることもある。
- ・さすってあげたり抱っこしたりすると痛みは改善し、翌朝には痛みはなくなっている。
- ・痛みは不定期に繰り返し起こる。
- ・3歳から小学校低学年の小児によくみられる。
- ・保育所や幼稚園、学校などでの生活に支障はみられない。

### 痛みの原因は不明

1930年代にリウマチ性疾患との関連は否定的とされ、以後は基礎疾患の明らかでない疼痛と考えられるようになりました。心因の影響や下肢の画像検査など様々な要因の関与が検討されてきましたが、痛みのはっきりとした原因はいまだにわかってはいません。

また、骨の成長に伴って痛みが発生することは生物学的にあります。よって、成長痛という病名は不適切であるとする意見は多くあります。しかし、成長痛に代わる適切な名称がなく、「いわゆる成長痛」などとして使用されているのが現状です。

### 医療機関での診断

病院での外来診療においては、夕方から夜間に突然下肢を痛がる、といて来院した場合に本症を疑います。泣くほどの疼痛を訴える児もいますが、疼痛の強さは診断上の意義は少なく、痛みの持続時間が問題です。数時間以内の一過性のものであることを確認することがポイントとなります。痛みが1日以上持続しているときは他の疾患を考える必要があります。身体所見としては通常、腫脹や圧痛、関節の運動制限などの異常を認めることはありません。もし腫脹や関節の動きに異常がある場合も、外傷など他の原因を考えます。

### 社会生活への影響

成長痛をときどき訴える子どもでも、保育所、幼稚園、小学校などでの生活に影響が出ることはまずありません。痛みのために登園・登校ができない、早退する、体育を休んでいる、夜に痛みで眠れないためか昼間は眠そうにしている、などのような場合には、他の疾患の可能性や心因などを考慮して、経過をしっかりとフォローしていくことが大切だと思われます。

### 治療法について

特別な治療方法はありません。疼痛部位をさする、外用剤を貼付するなどの処置で様子を見てよいと思われます。後遺障害についての報告はありません。小学生以降では、痛みの頻度は自然に少なくなっていくます。

## アレルギーを知ろう

### ～2月20日・アレルギーの日～

アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられています。アレルギーの原因となる物質や、症状が出るアレルゲンの量は、人によって全く違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「痒み」「赤く腫れる」...これらの症状が見られた場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



食物アレルギー対応