

ほけんだより

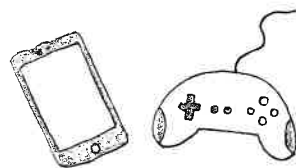
川上小学校
令和6年9月4日

タイムスリップ探偵 ① 早く治ったなごを解け

いっしょにけがをした2人組。でも、1人はけがが早く治ったらしいぞ! なぜだ!?

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・つかれが出やすくなります。また、まだまだ暑い日が続くので熱中症にも気をつける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱいにするようにしましょう!

休みモードから学校モードへ朝の習慣をチェンジ!!



朝食後の歯みがきについて

歯みがきをした人は歯みがきセットを持ってきましょう。感染予防・けがの予防のため、密をさけて、重くず・静かにみがきましょう。



水をき出すときは低い姿勢でゆっくりと。

<p>ケース1 運動場でころんでけがをした</p>	<p>Aさん 傷口を水であらった</p> <p>Bさん そのままにした</p>	<p>早く治ったのはAさんだ! 石や泥がついたままだと傷口からばい菌が入ってしまうよ。 水であらってせいけつしよう!</p>
<p>けがをした後の行動力を見よう →</p>	<p>傷口を水であらった</p> <p>そのままにした</p>	
<p>ケース2 熱いフライパンをさわってやけどをした</p>	<p>Cさん 水道水で5分以上冷やした</p> <p>Dさん 氷で5分以上冷やした</p>	<p>早く治ったのはCさんだ! 氷は、皮が冷えすぎて傷つけてしまったり、傷口にくっついてしまうことがあるよ。 やけどはできるだけ早く水道の流水で冷やそう!</p>
<p>けがをした後の行動力を見よう →</p>	<p>水道水で5分以上冷やした</p> <p>氷で5分以上冷やした</p>	
<p>ケース3 サッカー中にぶつかった</p>	<p>Eさん 重くけそうだったのでムリをしてリ帯した</p> <p>Fさん ムリに重くかかず安静にして冷やした</p>	<p>早く治ったのはFさんだ! 痛みやはれがあるときにムリに重くかすとけがが悪化するよ。 打撲やねんざをしたときは、安静・冷やすと覚えておこう!</p>
<p>けがをした後の行動力を見よう →</p>	<p>重くけそうだったのでムリをしてリ帯した</p> <p>ムリに重くかかず安静にして冷やした</p>	

保護者の皆さまへ

成長の評価について



河内長野市では、児童生徒の発育を評価するために「成長曲線(身長曲線・体重曲線)」を活用しています。本市の取り組みの特色は、下記の3点です。

- ①河内長野市医師会(小児科医)に診断を依頼している(市内全校で診断基準が統一されている)
- ②成長曲線とあわせて過去の受診状況などの情報から総合的に診断していただいている
- ③4月の身体測定結果で抽出された児童は、9月の身体測定結果でも追跡診断を行っている

4月の身体測定の結果で、所見のある人には結果をお渡ししています。これまでに通知をお渡ししている人や、ご家庭から受診されたことのある人、医師の指示通りに受診を続けている人にも通知をお渡しする場合がありますのでご了承ください。成長曲線についての「よくある質問」を以下に記載しています。参考にご覧ください。

●成長曲線で何がわかるの？

参考:学校保健ポータルサイト

- ・ 適正な成長の確認
- ・ 成人になって極端な低身長になる可能性のある児童生徒の早期発見
- ・ 病気が原因である肥満の早期発見
- ・ 単純性進行性肥満の早期発見
- ・ 病気が原因であるやせの早期発見

※その他、いじめや虐待を受けている児童生徒の発見にも役立つことがあります

●成長曲線で「適正」と「異常」をどのように判断するの？

身長成長曲線は、身長が高くても、低くても、基準線に沿って伸びていれば適正であり、基準性に対して上向き、あるいは下向きに伸びていれば異常と考えます。体重については肥満度曲線を重視します。肥満度曲線についても、基準線に比べて上向き、下向きにずれることが体重の成長障害を意味します。

HPV ワクチン(子宮頸がんワクチン)について

先日開催した学校保健委員会で、HPV ワクチンの議題がありましたのでご紹介します。

- 子宮頸がんはHPVウイルス感染によって発症するため、ワクチンで予防可能ながんと言われているが、日本は諸外国と比べHPVワクチン接種率が非常に低い
- 子宮頸がんは20~30代の若い女性に発症が多く、日本では毎年2,900人(1日に8人)が亡くなっている
- HPVワクチンについてのメリット・デメリットを保護者が正しく認識し、接種するかどうかを選択することが大切
- 男子もHPVワクチン接種によるメリットがあるが、現在のところ費用は自己負担となる(費用は各クリニックで異なり、9価ワクチンの場合10万円程度かかる場合もある)
- 接種機会を逃した女子に対するキャッチアップ接種が行われている
→今年度が無料で接種できる最終年度で、計3回の接種完了まで最短でも半年間かかることから、遅くとも9月頃までに接種を開始しなければ、無料期間内に接種を完了させることができません。(自費で3回接種した場合の費用は8~10万円になることがあります)



出典:大阪府公式 HP