

本格的な暑さがやってくる前に・・・

新学期の緊張からの疲れや、季節の変わり目による影響もあるのか、4月下旬は体調を崩す人が多かったようです。のどの痛みや咳、発熱といった症状が主でしたが、GWで心身ともに休養ができたでしょうか。

さて、少しずつ気温が上がり始め、季節は梅雨～夏へ向かっています。まだ、体は暑さになれていないので、熱中症になりやすいことが心配です。頭痛や不調を訴える時は、熱中症の可能性を考えて対応しています。ご家庭でも、休養や睡眠を十分とっていただき、暑熱順化にも取り組んでみていただけたらと思います。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることを意味していて、「あえて汗をかく」ことが、暑さへの体慣らしになるのです。

暑熱順化の方法

一週間くらい続けると効果が出始めると言われます。

- ① 半身浴やサウナで汗をかく。お風呂で温まりながら遊ぶのも◎。
- ② 汗ばむくらいの速さでウォーキングやジョギングを1日に30分程度する。
- ③ 汗をかくような外遊びをする。

↓
続けていると・・・たくさんの良い効果があります！



1. 汗をかきやすくなる(発汗量アップ!!)

→ 体温を効率よく下げられるようになります。

2. 汗の質が変わる(サラサラの汗になります)

→ ナトリウム(塩分)の再吸収が進み、汗に含まれる塩分が少なくなるため、体のミネラルバランスが保たれやすくなります。

3. 心拍数・体温の上昇が緩やかになる

→ 同じ暑さでも、疲れにくくなります。

4. 血流が良くなる

→ 熱の放散がスムーズになり、体温調節がしやすくなります。

5. 熱中症リスクの軽減

→ 暑い日でも体が対応できるようになり、めまいや頭痛などの症状が出にくくなります。

お子さんはハンカチを持って出かけていますか？水飲み場で手を洗った後、手の水気を空中で払う子や拭くものがなく、自分の洋服で拭いている子を見かけます。ハンカチを持つ習慣がつくといいですね。

健康カードをお返しします

計測結果を確認したら、お子さんの学年の1学期の記録を確認し、**保護者印(サイン)**のところに押印またはサインをして担任にご提出ください。**提出は5月18日(月)まで**にお願いします。

今回から、身体計測の結果について、お子さんの生年月日から算出した成長曲線のグラフを貼付します。

成長曲線は、成長の特性を平均的な発育パターン(SD 曲線)と比較することで、発育の順調さ、成長障害・肥満・やせなどの栄養状態の変化を早期に見つける手段です。周りの子どもと比較して成長の様子を観察するよりも、お子さんが育つ月日の経過を見ていくことが大切です。

身体計測は4月、9月、1月にあります。身長伸びや体重の増えは一人一人違い、子どもたちにも「個人差」については繰り返し伝えていこうと思っています。

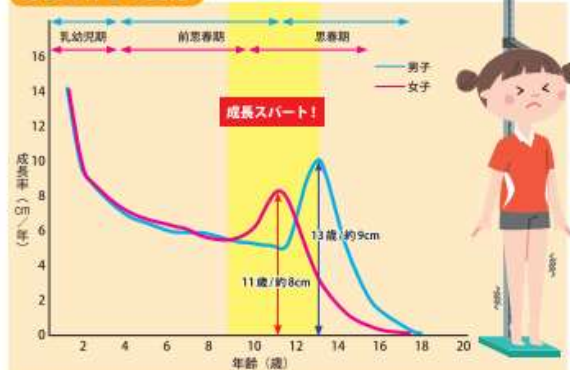


成長スパートってなに？

人生の中で、身長がぐんと伸びる時期が2回あります。1回目は赤ちゃんのとき(第一次性徴)で、1年で25cmも伸びます！次は思春期のとき(第二次性徴)で、女子は11歳で約8cm、男子は13歳で約9cm伸びるのです。この第二次性徴を「成長スパート」と言います。しかし、多くの人は、自分の成長スパートのスタートに気づかぬまま大人になってしまいます。大人になって嘆いても、身長はもう伸びません。身長をしっかり伸ばすための大きなポイントは、「成長スパートのスタートを知ること」なのです。そして、その時期にしっかりと食べて運動し、睡眠をとることで、予測される到達身長よりも、さらに伸びる可能性があるのです。

「成長スパート」を知る方法はとてもシンプル。定期的に身長を計測して、成長の変化を知ることです。身長曲線が上へ大きく傾いたら、成長スパート突入のサイン！そのサインを見逃さないよう、定期的に身長の伸びを確認していくこの意識的な行動が、結果として、身長を伸ばすことに繋がっていくのです。

身長の伸びの変化



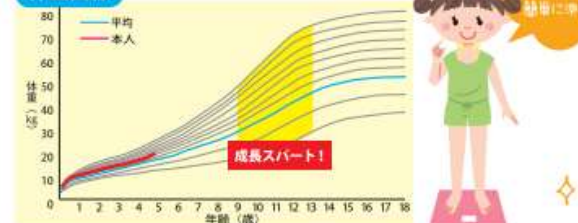
※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4～5歳異なります。
参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)

体重からでも「成長スパート」はわかる！

「体重が増えない方法はありませんか？」…女性アスリートの「たまご」から、こういった質問を受けることがあります。しかし、皆さんの年齢で、体重を増やさないためにダイエットをしたり、無理な運動をするなんて、もってのほか！なぜなら、**体重が増えないと身長も伸びない**からなんです。

身長と体重はセットで考えてください。私たちの研究から、**体重の変化からも「成長スパート」のスタート(身長が伸び始める時期)を知ることができる**ということがわかりました。身長が急激に伸びる時期に、体重も同様に増えるのです。背が伸びている時期に、3ヵ月間同じ体重は要注意です！6ヵ月間体重が変わらない場合は、「スラリちゃん、Height!」で適正な体重を確認し、成長スパートを見逃さないようにしましょう。

体重曲線



小学4年生から中学3年生までは、こまめに体重を測りましょう。

緑の下の方持ち、骨を育てるカルシウム！

身長が伸びるとは骨が伸びること。そして骨の成長にはカルシウムが必要です。カルシウムは骨を作るために必要な細胞の材料の1つですが、カルシウムの吸収率は年齢が大きく関係しています。最も吸収率が高いのは10代で、成長スパートの時期は、カルシウム吸収率が高くなるような体になっているほど。ですから、成長スパートを迎える年齢になったら、きちんとカルシウムを摂るよう心がけましょう。

引用：「成長スパートってなに？」文部科学省

【学校感染症の扱いについて】

お子さんが、医療受診し、学校感染症の診断を受けた時は「出席停止」となります。その場合、すぐ一歩の連絡の他、登校を再開する際に「出席停止解除願い」をご提出いただきます。用紙は学校へご連絡いただくか学校のHPにありますので、ご都合の良い方でご準備ください。

～主な学校感染症～

インフルエンザ、新型コロナウイルス、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(水ぼうそう)、溶連菌感染症、咽頭結膜熱(プール熱)、マイコプラズマ肺炎、百日咳、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎(はやり目)など