

# ほけんだより 10月

令和4年 10月1日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 星 直子

児童の皆さんへ

2学期が始まって1か月が経ちました。10月は運動会がありますね。練習が始まっていますが、この時期はけがが増える時期でもあります。今けがをしてしまうと、本番に出られなくなるかもしれません。けがに気を付けて、安全にすごしましょう。

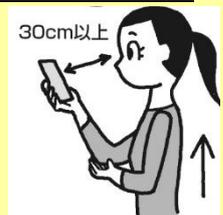
## ゲーム・スマホの使い方に気をつけよう

保健室に来た子に「土日は何をしていた？」ときくと、「ずっとゲームをしていた」という子がいます。また、寝る時間が遅い子に、寝るのが遅くなってしまいう理由を聞くと「ゲームをしていた」「スマホでユーチューブを見ていた」という子がいます。ゲームやスマホを楽しんで使っている子が多いと思いますが、実は、使い方をまちがえるととても危険です。体のいろいろな部分に危険が及びます。

### 目への危険

ゲームやスマホなどを近くで見ると、ピントを合わせる筋肉が凝り固まり、ピントが合わせられなくなります。視力が落ち、遠くが見えにくくなります。また、画面をずっと見ていると、目がかきやわすくなり、充血したり、目が疲れやすくなります。

このような危険から目を守るためには、①画面から30cmの距離をおき、②30分間見たら5~10分休憩するようにしましょう。



### 脳への危険

「ゲーム依存症(ゲーム障害)」という言葉を知っていますか？ ゲームをやめなければいけないとわかっていてもやめられなかったり、日常生活や活動よりゲームを優先してしまったりする状態のことを「ゲーム依存症(ゲーム障害)」といい、病気のひとつとして認定されています。依存症になると、正しい判断ができない脳になってしまい、自分の気持ちをコントロールすることができなくなります。

### 骨への危険

スマホを使うとき、画面に向かって下を向いている人が多いのではないのでしょうか。この状態が長い時間続くと、首の骨の並びが変形し、「ストレートネック」という状態になります。

悪化すると、首の痛みや頭痛、首の骨が神経を圧迫することによる手や腕のしびれなどの症状が出てきます。長い時間、下を向いて画面を見続けることがないよう、時間を決めて休憩しましょう。



## 気温に合わせて服装を調節しましょう

夏が終わり、涼しくなってきました。9月後半には、半そでと半ズボンで登校した子が「寒い…」と言って保健室に来ることがたびたびありました。その日の気温を確認して、気温に合わせた服装で登校するようにしましょう。また、朝は肌寒くても昼間には暑くなる日もあります。寒いときに羽織れる上着を持って来るなど、調節しやすい服装を心がけましょう。



### 保護者の皆様へ

夏休みの終わりから2学期のはじめにかけて、めざましカードにご協力いただきありがとうございました。お子様の夏休みの過ごし方について、多くの保護者の方がコメントを書いてくださいました。ありがとうございました。生活習慣に関する記録を集計し、子どもたちの振り返りや保護者の方のコメントも合わせて、後日保健だよりでご紹介させていただきます。

## 身体測定を行いました

9月に身体測定を実施しました。プリントで結果をお知らせしていますのでご確認ください。身長と体重の結果に加えて、肥満度とローレル指数もお知らせしています。これらは、肥満の度合いを示す指標になります。

### 肥満度

$\text{肥満度} = (\text{体重} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100$

- 高度やせ : -30.0%以下
- 軽度やせ : -29.9 ~ -20.0%
- 標準 : ±20.0%以内
- 軽度肥満 : +20.0 ~ +29.9%
- 中等度肥満 : +30.0 ~ +49.9%
- 高度肥満 : +50.0%以上

大人の肥満度の指標(BMI)とは異なります。

### ローレル指数

$\text{ローレル指数} = \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長} \times \text{身長}) \times 10000000$

- やせ : 100 未満
- やせぎみ : 100 以上 115 未満
- 正常 : 115 以上 145 未満
- 肥満ぎみ : 145 以上 160 未満
- 肥満 : 160 以上

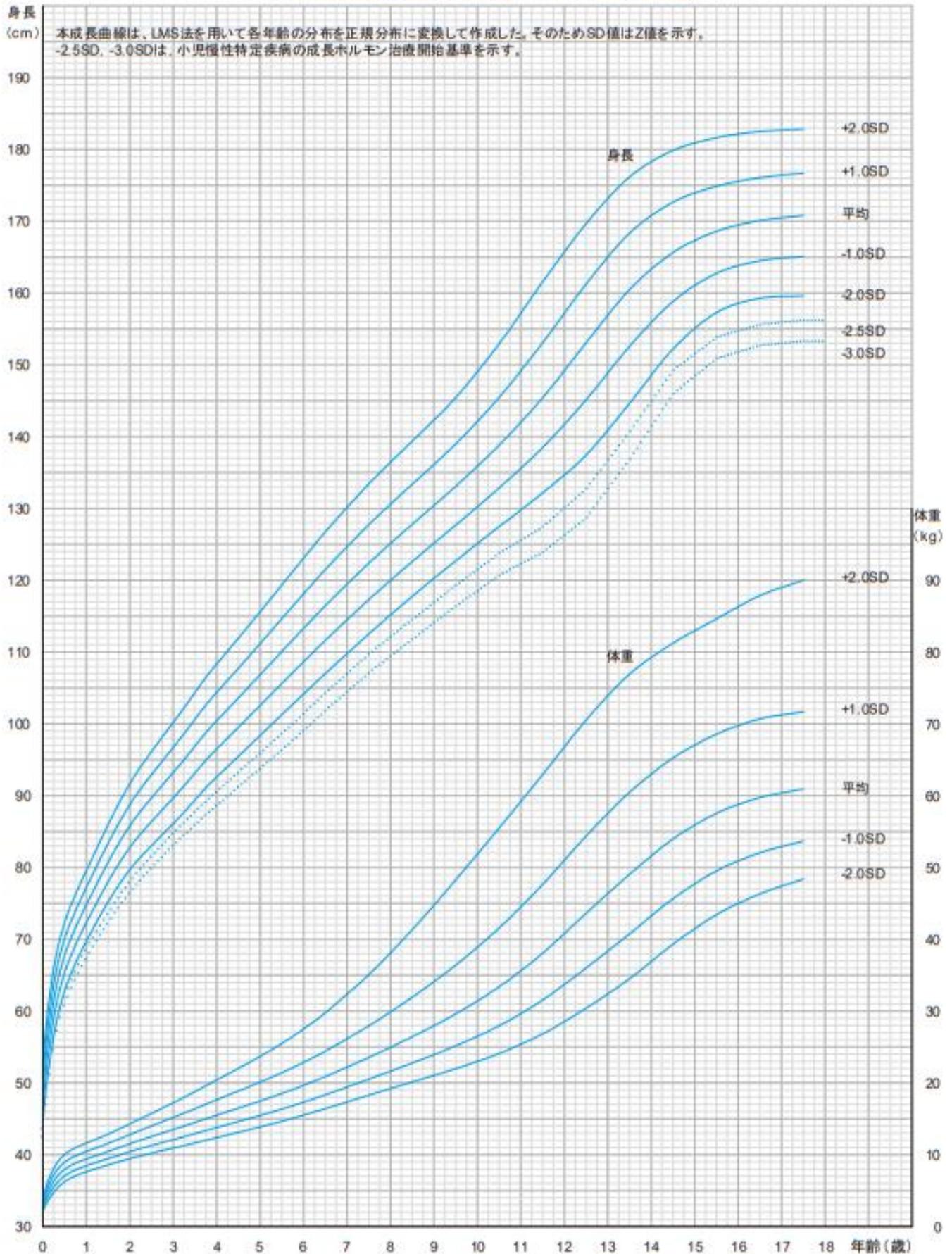
成長の異常を確認するうえで重要になるのが成長曲線です。3~4 ページに成長曲線基準図をつけました。こちらの表に、お子様の身長と体重の値をプロットして曲線をかいていただき、基準となる7本の曲線との関連をみます。

測定した値(成長曲線)が7本の基準線にきれいに沿っていれば、成長は適性であると言えます。7本の基準線と基準線の間をチャンネルと言いますが、成長曲線がこのチャンネルを横切って上向きあるいは下向きになった場合に異常と判断します。

統計学的な判定のため、必ずしも病気等ということではありませんが、特に2本の基準線を横切ってしまう場合は、何らかの疾患が疑われますので、かかりつけ小児科等医療機関に相談されることをお勧めします。

## 横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)男子(SD表示)

(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



**横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)女子(SD表示)**  
 (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)

