

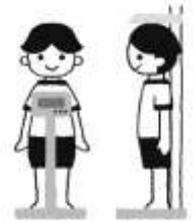
# ほけんだより

令和6年11月3日  
No. 7  
川崎市立王禅寺中央小学校  
保健室



運動会が5日（火曜日）に延期となりました。短期間で集中して練習に取り組む姿は、とてもたくましく成長を感じます。保護者の皆さま、当日を楽しみにお待ちしております。

寒暖差が激しくなってきました。体調管理がうまくいかず、欠席が続くお子さんもいます。市内ではマイコプラズマ肺炎、手足口病が流行しています。お気をつけください。



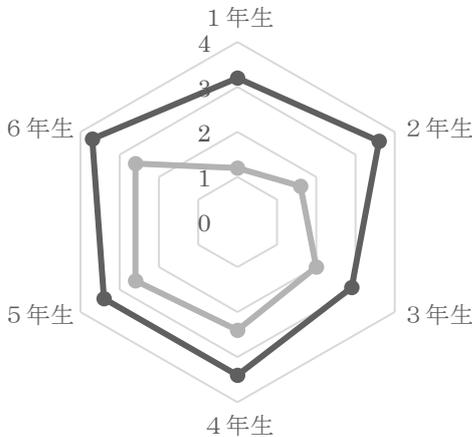
## 後期の身体測定を行いました

10月中旬に測定し、すでに「成長のきろく」でお子さんの記録をご確認いただけたと思います。学年別の平均値を出しましたので参考になさってください。学年、性差によって春から秋の間の数値の変化に差があります。グラフで見ると数センチ、数キロの話ですが、何年生くらいで成長を大きく感じられるかがわかります。

R6 後期	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年生	119.2	21.6	118.0	21.2
2年生	126.2	26.1	125.5	24.9
3年生	132.4	30.7	131.4	27.8
4年生	137.4	33.5	136.4	31.7
5年生	144.2	37.3	144.7	36.9
6年生	150.4	41.9	149.4	41.8

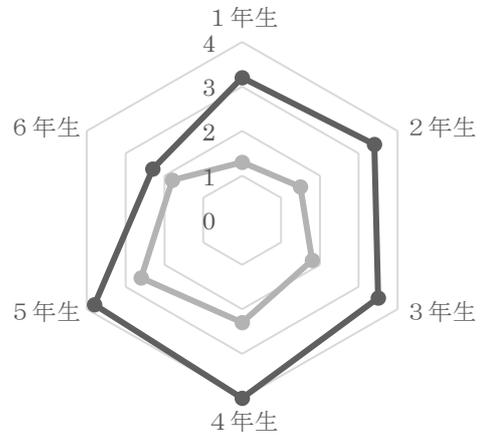
男子 半年間の伸び

● 男子身長の伸び ● 男子体重の増加



女子 半年間の伸び

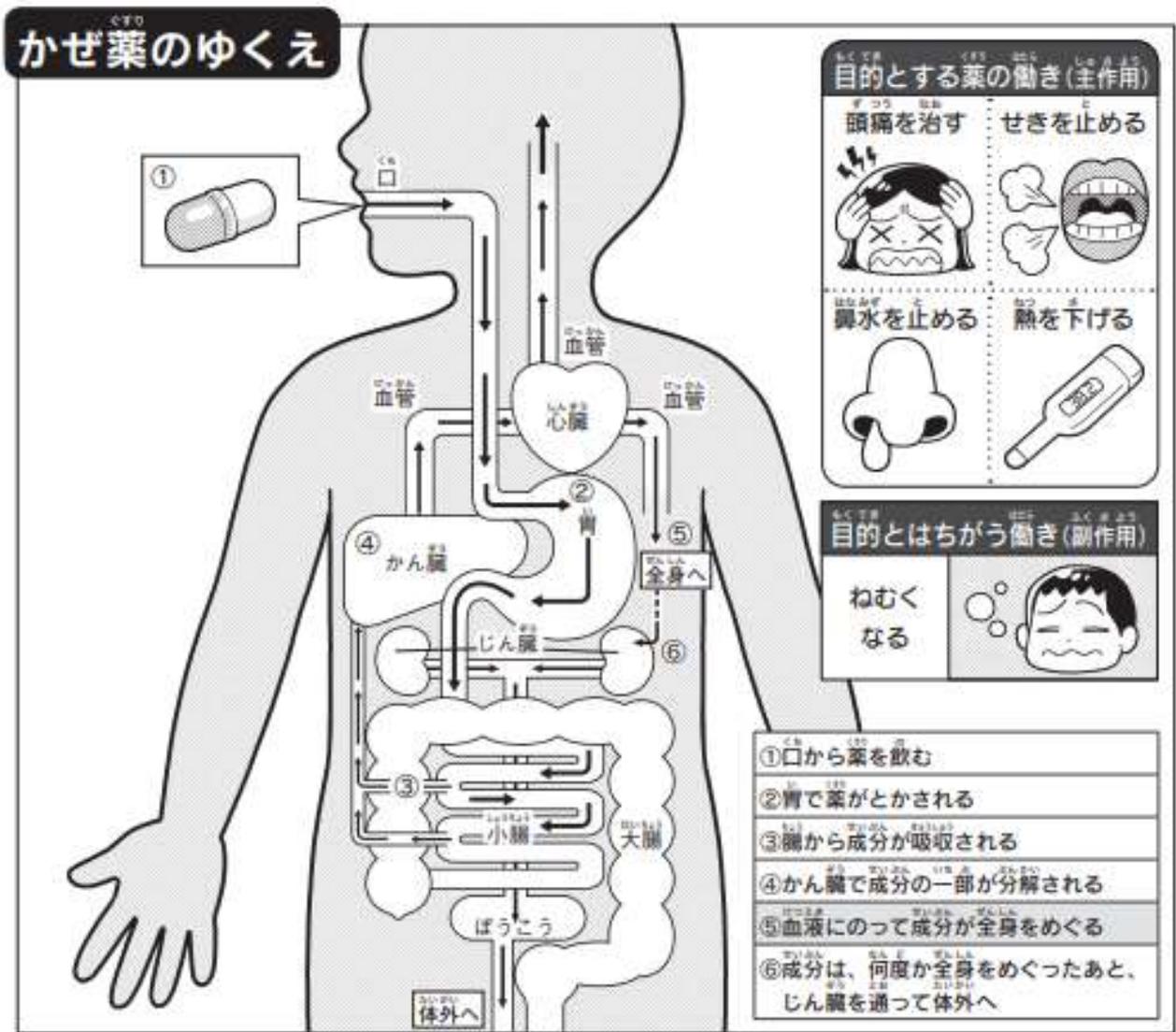
● 女子身長の伸び ● 女子体重の増加



男子は6年生、女子は4、5年生で成長が大きく現れています。第二次性徴のスタートですね。

# 飲んだ薬の成分は血液にのって全身をめぐる

薬には、飲み薬やぬり薬、注射など、どのように効かせたいかによって種類があります。風邪や頭痛、腹痛といった症状があるときに用いるのが飲み薬です。口から入った飲み薬の成分は、主に腸で吸収されて肝臓に運ばれてから、血液にのって全身をめぐる。そして薬を効かせたい場所で働くのです。ただしこの成分は効かせたい場所だけでなく、他の所にも届いてしまうため、副作用が起こってしまうのです。薬局での説明をきちんと理解し、少しでも副作用を起こりにくくするために正しい使い方を守ることが大切です。



近年子どもたちの危険行動として、「市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)」が問題になっています。身近に手に入りやすい市販薬は、子どもたちが悩みを抱え相談できる人がいない、一人で抱え込むときに依存しやすくなるといわれています。薬は正しい使い方をすれば体に有効で、依存症になることはありません。

正しい使い方ではない場合は「薬物乱用」になります。王禅寺中央小学校では薬物乱用防止教育を6年生を対象に実施します。今年度は12月に実施を予定しています。