

元気だよ

2012/10/10



ノートルダム学院小学校 保健室

日が暮れるのが随分早くなったと感じるようになりました。朝夕は涼しいのに、日中はまだ夏日が続いています。制服は衣替えになりましたが、子どもたちは学校にいる間にもまだまだ汗をいっぱいかいています。汗をちゃんと拭いたり、下着で体温を調節することは、子どもたちが自分でも考えてできるように努めてほしいものです。気温の変化についていけず、体調を崩すお子さまもおられます。ご家族皆様さんでお身体を大事になさってください。

(達富かみ)

ふとったあー!

9月の身体測定で体重を計ったあと、数字が4月のより増えているのを見て子どもたちが言った言葉です。身長が伸びるのは嬉しいが、体重が増えたことは嬉しくなさそうなのが気になります。太ったんじゃないかと成長して大きくなったんだよ。と、何度か声をかけなければなりません。肥満傾向でなくても、体重の増加をとんでも気にするお子さんは低学年でも多くみえます。

4月から9月の体重の増加は、個人差はありますが約1kgから3kg、身長は約2cmから5cmほどありました。小学生の6年間の成長は、体重が平均で16, 7kg、身長は28.4cmもあるのです。小学校生活ではこんなに大きく育つものなのです。自分の成長を正しく理解し、素直に喜べるようになってほしいと願います。ご家庭でもお子さまと一緒に話しをして、少しずつ大きくなっていくことを見守っていただきたいと思えます。

子どもの摂食障害

九月二十二日の朝日新聞の記事に、拒食症などの摂食障害の低年齢化が指摘されている、とありました。私が身体測定の際に

感じた、子どもたちの反応がそれと重なりました。スマートな子どもモデルを登場させたファッション誌やテレビ番組など、スリムさをよしとする風潮。保護者の世代もダイエットは当たり前。そんな今の感覚では、体重が増えることは好ましくないと、子どもたちが感じて不思議ではないのかもしれません。かつては高校生以上の病気ととらえられていたのが、今は小学生すら珍しくないというのです。小学生は体格が大きく成長する時期だからこそ、摂食障害の危険性はとても大きいと思えました。食べる量や活動量の変化に気をつけ、体重が増えない、または減ることがないか、成長の様子を見守っていくことが大切です。

成長の記録

本校では年に3回、身体測定を行っています。その結果の用紙は、できるだけ早くご家庭にお渡しするようにしています。体重や身長の増え方から、病気や成長の異常に気付くことがあります。低身長や骨密度の低下、肥満にも注意しなければなりません。成長と共に変化していく子どもたちの心と体が健やかであることが、何よりの願いです。