

ほけんだより

5月

No.8
H29. 5. 17.
青郷小学校

おうちの人と「健康の記録」を見てみよう

4月からいろいろな健康診断をしてきましたが、いよいよ来週の校医検診が最後の項目になりました。健康診断の結果のお知らせは項目ごとに行っていますが、今回は、『健康の記録』で身長や体重、身長・体重のバランス（肥満度）などを確認してみましよう。おうちの人といっしょに見て、成長のようすを確かめたり、生活のようすを見直したりできると思いますね。



【身長・体重】

自分の身長や体重を全国平均と見比べてみましょう。平均はあくまでもめやすなので、大きい小さいを気にする必要はありません。でも「身長は全国平均よりもとても高いのに体重はとても軽い」というようにバランスがよくない場合は、生活のようすをふり返ってみましよう。

	4月 わたしの体位	全国平均 (平成28年度)											
		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長	cm	116.5	115.6	122.5	121.5	128.1	127.2	133.6	133.4	138.8	140.2	145.2	146.8
体重	kg	21.4	20.9	24.0	23.5	27.2	26.4	30.6	29.8	34.0	34.0	38.4	39.0

【歯の検査結果】

むし歯の本数などが記入してあります。歯科検診の結果から注意してほしいことなどには赤い○がつけてありますから気をつけてみてください。そして、その注意を守って、健康な歯や歯肉をつくらせていきましょう。また、『むし歯なし』の人にはシールをはってあります。これとは別に、『歯と口腔の健康診断結果のお知らせ』で歯医者さんへ行くことを勧められた人は、できるだけ早く行きましよう。

歯の検査結果			治療・受診済 (月 日)
	むし歯	なおした歯	ぬかなければならない乳歯 () 本 COむし歯のはじまり () 本 歯肉炎のはじまり・歯肉炎・歯石
乳歯 (こどもの歯)	本	本	その他 ()
永久歯 (おとなの歯)	本	本	

- ・歯科医の治療が必要です。できるだけ早く治療を受けよう。
- ・歯科医への相談が必要です。できるだけ早く受診をしよう。
- ・もう少し、ていねいにみがこう。
- ・歯肉のマッサージをしよう。



【身長・体重のバランス(肥満度)】

『バランスがとれている』のところにいることが望ましいですが、体重を急にふやしたり減らしたりしてはいけません。次の内容を参考に、自分の生活を見直してみましよう。

肥満度		50%以上	太りすぎ
4月	%	30~49%	太っている
9月	%	20~29%	太りぎみ
1月	%	-19~19%	バランスがとれている
		-29~20%	やせている
		-30%以下	やせすぎ

肥満度が20%よりも高い人は、次のようなことに気をつけましよう。

- おやつは時間と量を決めて食べる。特に夜8時よりあとは食べない。
- おやつは、あまい物はできるだけさける。またパンやカップめんをおやつにしない。ジュース類はなるべく飲まない。
- からだを動かして遊ぶ。
- 規則正しい生活をする。



肥満度が-20%よりも低い人は、次のようなことに気をつけましよう。

- おやつを食べすぎない。
- 食事の前におやつを食べない。
- すききらいをしない。
- 家の中でゴロゴロせず、運動しておなかをすかせる。
- 規則正しい生活をする。



【目の検査結果】

『視力検査結果のお知らせ』で眼科へ行くように勧められた人はできるだけ早く行きましよう。

	4月	10月
右	()	()
左	()	()

A...1.0以上 B...0.7~0.9
C...0.3~0.6 D...0.3未満

【せいけつ検査】

毎月、体重測定の際に検査します。毎週日曜日は「つめ点検日」、体重測定の前日は前がみ点検日にしましよう。

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
前がみ										
手のつめ										
足のつめ										

保護者の方へ

この『健康の記録』は、原則として、学期末保護者会のときにお渡しし、ご家庭で見いただけますが、今回は新しいデータがたくさん入りましたので一度見ていただけます。(今回は押印はしないでください)。5月21日(月)までに担任にご提出ください。

