

# ほけんだより



No.8  
H30. 5. 28.  
青郷小学校

けんこう きろく

## おうちの人と「健康の記録」を見よう

4月からいろいろな健康診断をしてきましたが、残りはいくつかの校医検診だけになりました。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ょう。視力や歯科検診の結果も記入してあります。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。



### 【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ょう。

	4月 わたしの体位	全国平均 (平成29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	115.7	122.5	121.5	128.2	127.3	133.5	133.4	139.0	140.1	145.0	146.7	
体重 kg	21.4	21.0	24.1	23.5	27.2	26.4	30.5	29.9	34.2	34.0	38.2	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っていきましょう。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ょう。

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 ・CO (むし歯のはじまり) ・歯肉炎のはじまり ・歯肉炎 ・歯石 ・その他 ( )
乳歯 (こどもの歯)	本	本	
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しよう。  
 ・もう少し、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  
直してみましょう。

身長・体重のバランス(肥満度)		肥満度	
4月	・ %	50.0%以上	太りすぎ
9月	・ %	30.0% ~ 49.9%	太っている
1月	・ %	20.0% ~ 29.9%	太り気味
		-19.9% ~ 19.9%	バランスがとれている
		-29.9% ~ -20.0%	やせている
		-30.0%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ょう。**

- 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ょう。**

- 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ょう。

目の検査結果 ( ).....めがね・コンタクト		
	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ょう。

せいけつ検査		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、ご家庭で見てください。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きます。(今回は押印はしないでください)。5月30日(水)までに担任にご提出ください。

