

# すこやか!

おうちの人と  
いっしょに  
み見ましょう。



2025年11月5日(水)  
おおやまだしょうがっこく  
大山田小学校ほけんしつ

## 「健康の記録」をおわたしします!

2学期の発育測定と視力検査が終了しましたので、結果を記入した「健康の記録」をお返しします。

おうちの人と一緒に見て、自分の体や成長の様子を確かめましょう。

結果を確認したら、押印またはサインをして、11月11日(火)までに、担任の先生に提出しましょう。

### 身長・体重の記録

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
1学期									
身長	- cm								
体重	- kg								
肥満度	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %
身長	- cm								
体重	- kg								
肥満度	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %

肥満度は、身長と体重のバランスをあらわしています。  
子どもは、年齢によって体重が著しく増える時期と身長が  
著しく伸びる時期があるため、性別や年齢も考え合わせ  
て計算する『肥満度』で、からだのバランスをみています。

【肥満度の計算】  
肥満度(%)  
$$= \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

【肥満度の見方】  
-20%未満 やせ  
-20%以上 → +20%未満 正常  
+20%以上 → +30%未満 軽度肥満  
+30%以上 → +50%未満 中等度肥満  
+50%以上 重度肥満

注)日本肥満学会  
「小児肥満ガイドライン」より

### 視力の記録

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
右	メガネ								
左	メガネ								
右	メガネ								

視力検査の結果、病院受診が必要なお子さんには、  
別紙でお知らせをしました。

【視力の区分】

★押印またはサインを  
ねが  
お願いします。

### 聴力の記録

	小1	小2	小3	小4	小5	中1	中2	中3
右	( )異常なし ( )聞こえにくい							
左	( )異常なし ( )聞こえにくい							

保護者確認 サインをお願いします

	小1	小2	小3	小4	小5	中1	中2	中3
1学期								
2学期								
3学期								

### おうちの方へ

### ★発育測定と視力検査の結果をお知らせします★

2学期に行いました発育測定と視力検査の結果を記入した「健康の記録」をお返しします。結果をご確認いただき、保護者印を押すかサインをして、11月11日(火)までに学校へおもどしください。

視力検査の結果、視力が0.9以下(B、C、D)のお子さんには「受診のおすすめ」をお渡しました。

今回、視力が低下していても、必ずその結果とは限りません。しかし、視力低下をそのままにしておくと、黒板の文字が見にくく集中力や学力に影響があります。日常生活で、黒板やテレビ画面が見えにくく感じている等ありましたら、眼科受診・相談することをおすすめします。

なお、以前より、眼科受診されている場合は、医師の指示に従って受診するようにしてください。



## ★「色覚」について★

人はそれぞれ、顔や考え方がちがうように、色の見え方や感じ方も人によって特性があり、ことなります。多くの人とことなる色の見え方をすることを「色覚特性」といいます。「色覚特性」とは、色がまったく分からぬということではなく、色によって見分けにくいものがあるということです。その程度は一人ひとりことなります。男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合でみられるそうです。背の高い人、背の低い人がいるように、個性の1つとして見ることが大事です。日常生活では、ほとんどの気づかない人もいれば、時に色を見あやまって、周囲から誤解を受けることもあります。早い段階から、周囲の大人が適切に対応することで、本人の不安を取りのぞくことができます。

色の見え方に不安のあるお子さんについては、直接 眼科医を受診していただき、気になることがありましたら、養護までご相談ください。



## 子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ



前のめりになって見る

見る時に目を細めている

など

メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

保健室からのおしらせ

＜スクールカウンセラー 宮川 裕基 先生 来校予定日＞

11/10(月) 9時15分～12時15分	11/17(月) 9時15分～12時15分
12/1(月) 9時15分～12時15分	12/8(月) 9時15分～12時15分
12/15(月) 9時15分～12時15分	12/22(月) 9時15分～12時15分

(↑2学期最後の来校日です↑)

予約を取りたい方は、担任または養護までお声かけください。