

すこやか

おうちの人と
いっしょに
見ましょう。



2025年11月5日(水)
おやまだしょうがっこう
大山田小学校ほけんしつ

「健康の記録」をおわたします！

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認しましょう。

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	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm
体重	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg
肥満度	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %
身長	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm
体重	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg
肥満度	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %	- %
身長	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm
体重	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- 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】

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

【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

備考・連絡

視力の記録

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
1学期									
右	-	-	-	-	-	-	-	-	-
左	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2学期									
右	-	-	-	-	-	-	-	-	-
左	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
お願いします。

聴力の記録

	小1	小2	小3	小4	小5	中1	中3
右							
() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	
() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	
左							
() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	() 異常なし	
() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 聞こえにくい	() 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	小6	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)までに学校へおもってください。

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

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いと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。

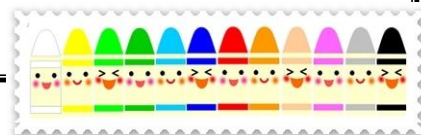
なお、以前より、眼科受診されている場合は、医師の指示に従って受診するようにしてください。



★「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ない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つとして見るのが大事です。日常生活では、ほとんど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していると、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。

保健室からのお知らせ

<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。