

ほけんだより



おうちのひと
いっしょに
見ましょう。

令和6年9月5日
せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.23

けんこう きろく 「健康の記録」をわたします★



がっき はついくそくてい しゅうりょう
2学期の発育測定が終了しましたので、「健康の記録」にてお知らせします。
ひと み しぶん からだ せいちょう ようす たし
おうちの人といっしょに見て、自分の体や成長の様子を確かめましょう。
かつ しりよくけんさ じっし おういん
また、10月には視力検査を実施しますので、押印またはサインをして、
がつちゅう けんこう きろく へんきやく ねが
9月中に「健康の記録」を返却していただきますようお願いいたします。

健康の記録

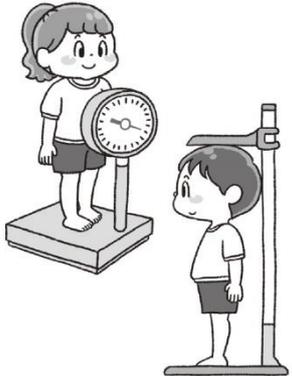
学年									
名前									
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日									

◇からだの発育、◇身長・体重のグラフ

身長	cm
体重	kg
肥満度	%

ひまんど しんちょう たいじゅう
肥満度は、身長と体重のバランスを表しています。
こどもは、ねんれいによってたいじゅうさかんにふえる時期と身長が
盛んに伸びる時期があるため、せいべつ ねんれい かんが あ
性別や年齢も考え合わせて
けいさん さいご
計算する『肥満度』で、からだのバランスをみています。

- ※**肥満度判定**：
肥満傾向：軽度肥満（20%以上30%未満）、中等度肥満（30%以上50%未満）、
高度肥満（50%以上）
やせ傾向：やせ（-30%超 -20%以下）、高度やせ（-30%以下）
※**パーセンタイル**：集団全体を百に均等に分けて身長や体重がその何番目に
あたるかを示したもの（百分位）
※**Zスコア**：(実測身長 - 平均身長) ÷ 標準偏差



おやつたの食べかたみなおを見直してみよう

◆次のしつものうち、自分に当てはまる
おやつたの食べかたはいくつありますか？

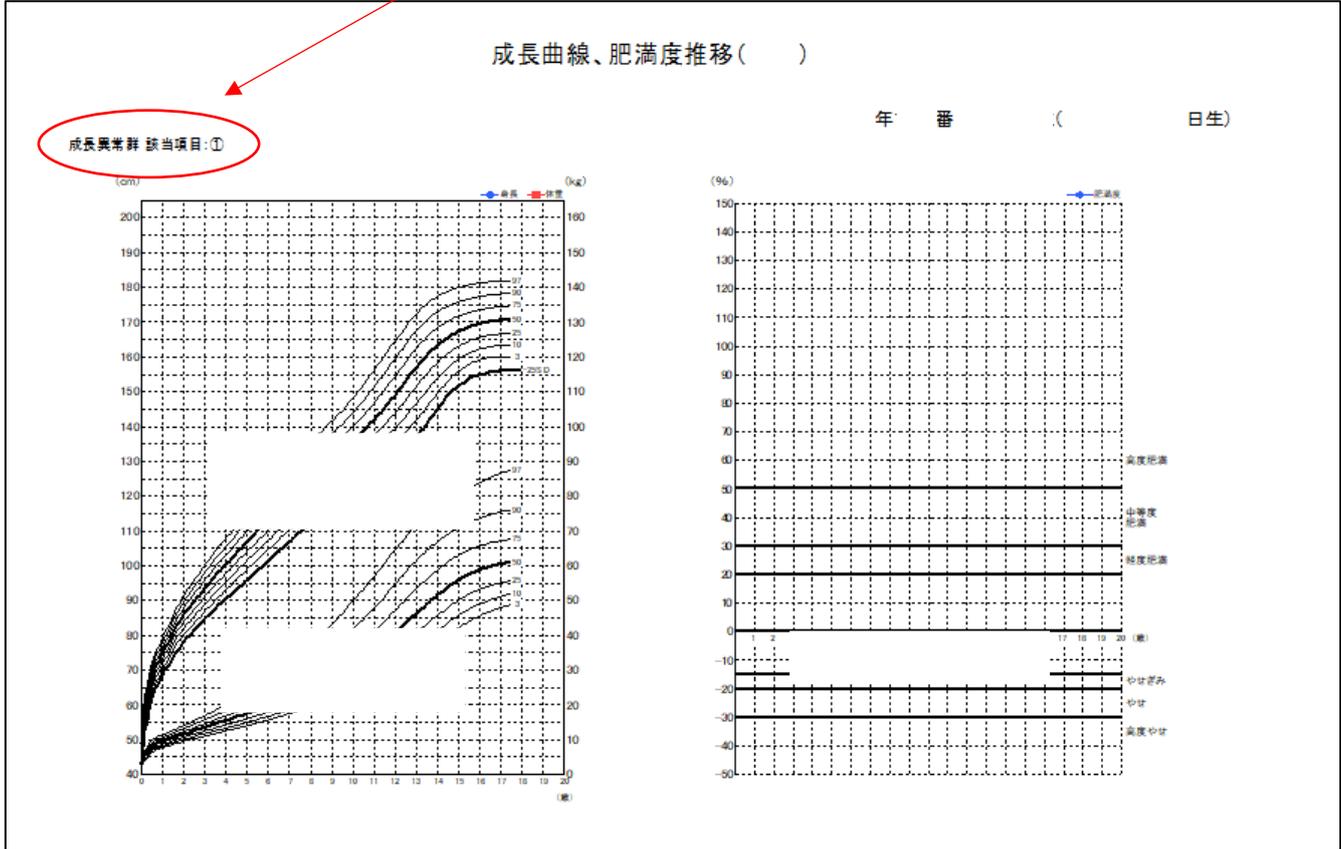
- スナックがしは、ひとふくろ全部食べきったことがある。
- おやつじかんの時間はきまっていないので、好きな時間じかんにおかしを食べている。
- テレビ・スマホを見ながらおかしを食べている。
- 夜ごはんのあとにも、おかしを食べる。
- おかしを1日2回以上食べる。
- おだんごやせんべいなどの和菓子より、ケーキやクッキーなど洋菓子のほうをよく食べる。

- **0～1こあてはまった**
↳あなたのおやつたの食べかたに、しんぱいはありません。これから食たべすぎないように心こころがけましょう。
- **2～5こあてはまった**
↳あなたは、おやつたを食たべすぎてしまう日ひが多いようです。量りょうや食たべる時間じかんをみなおしましょう。
- **ぜんぶあてはまった**
↳おやつたの食たべすぎは肥満ひまんにもつながり、栄養えいようもかたよってしまいます。おかしを少すこしひかえめにし、ごはんをしっかりと食たべるようにしましょう。

せいちょういじょうぐん がいとこうもく
成長異常群 該当項目 について

「成長曲線、肥満度推移」の用紙の左上部に、「成長異常群 該当項目：①」などと表示されています。詳細は以下の表のとおりですので、ご確認ください。

また、成長異常群と表記されていますが、必ず異常というわけではありませんので、お子さまの成長の様子としてご確認ください。



①	身長 <small>の</small> 伸びが大きい	身長 <small>の</small> 最新値が97パーセンタイル以上
②	身長 <small>の</small> 伸びがたいへん大きい	過去の身長 <small>の</small> 最小値に比べて最新値が1Zスコア以上大きい。
③	身長 <small>の</small> 伸びが小さい	身長 <small>の</small> 最新値が3パーセンタイル以下
④	身長 <small>の</small> 伸びがたいへん小さい	過去の身長 <small>の</small> 最大値に比べて最新値が1Zスコア以上小さい。
⑤	身長が低い	身長 <small>の</small> 最新値が-2.5Zスコア以下 (治療対象となる可能性が比較的高い)
⑥	肥満傾向	肥満度 <small>の</small> 最新値が20%以上
⑦	肥満傾向 (進行性)	過去の肥満度 <small>の</small> 最小値に比べて最新値が20%以上大きい。
⑧	やせ傾向	肥満度 <small>の</small> 最新値が-20%以下
⑨	やせ傾向 (進行性)	過去の肥満度 <small>の</small> 最大値に比べて最新値が20%以上小さい。

※肥満度について、健康の記録では「日比式」、成長曲線と肥満度推移(曲線)では、

「村田式」として計算されているため、記録と曲線グラフの数値が少し異なります。