



令和7年6月16日

## 成和西小学校保健室

No.16



おうちの人と  
いっしょに  
み  
見ましょう。



『健康の記録』は、お子さんの成長の様子や、健康診断の結果、病院での受診結果などを記録していくものです。小学校から中学校までの9年間使用しますので、大切に使ってください。

※紛失や破損された場合は、保護者の方のご負担で新しいものを購入していただくことになりますので、

9年間大切に取り扱ってください。

★押印またはサインをして、6月中に「健康の記録」を返却していただきますよう、お願ひいたします。

## 『健康の記録』の内容

- |         |                              |
|---------|------------------------------|
| 1ページ    | 表紙                           |
| 2~3ページ  | 発育測定(身長・体重・肥満度)・視力検査・聴力検査の結果 |
| 4ページ    | 成長曲線についての説明                  |
| 5ページ    | 成長曲線グラフ                      |
| 6ページ    | 健康診断結果                       |
| 7~11ページ | 受診のおすすめ                      |

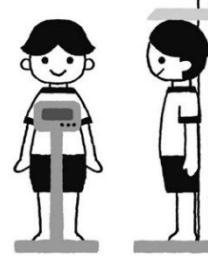
健康診断の結果、受診が必要な項目については、『受診のおすすめ』をお渡しします。

医療機関で受診した結果をファイルのポケットにはさみます。

お渡しする『受診のおすすめ』のタイトルは、

- 7 ページ 歯科、8 ページ 内科  
9 ページ 視力、10 ページ 眼科  
11 ページ 耳鼻咽喉科、12 ページ 聴力

となっています



## 身長・体重の記録

肥満度は、身長と体重のバランスをあらわしています。どもは、年齢によって体重が盛んに増える時期と身長が盛んに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。

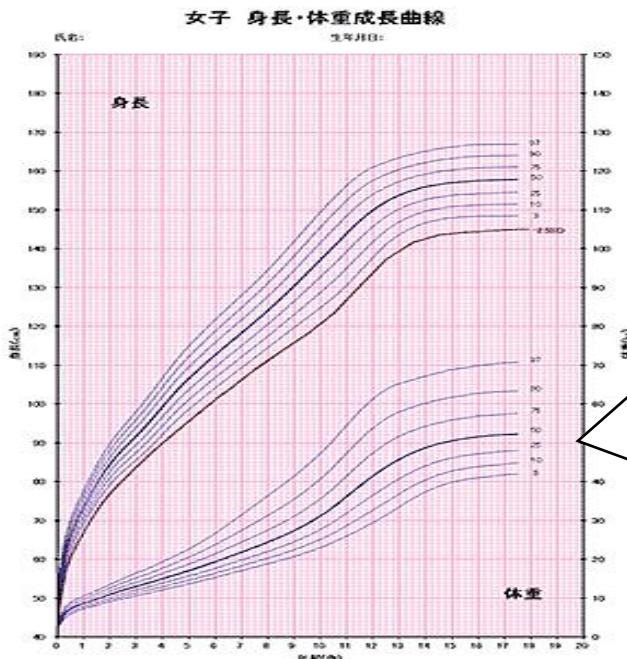
## 聴力の記録

おういん  
★押印またはサインを  
ねが  
お願ひします。

### 保護者確認

## 身長・体重成長曲線について

- ・横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値をとり、印を結んだものが 成長曲線です。
- ・身長の伸びや体重の増加の様子をみることができます。
- ・子どもの成長は個人差が大きいため、平均値はあくまでも目安です。
- ・低学年では学校で測定した身長・体重のデータが少ないため、グラフ上は点や棒だけになっていますが、その位置を見ることでお子さんの現在の状況について分かることもあります。
- ・その値の推移が、7 本ある基準線にきれいに沿っていれば、子どもの成長は適正であるといえます。



◇成長曲線で見てほしいのは次のようなことです

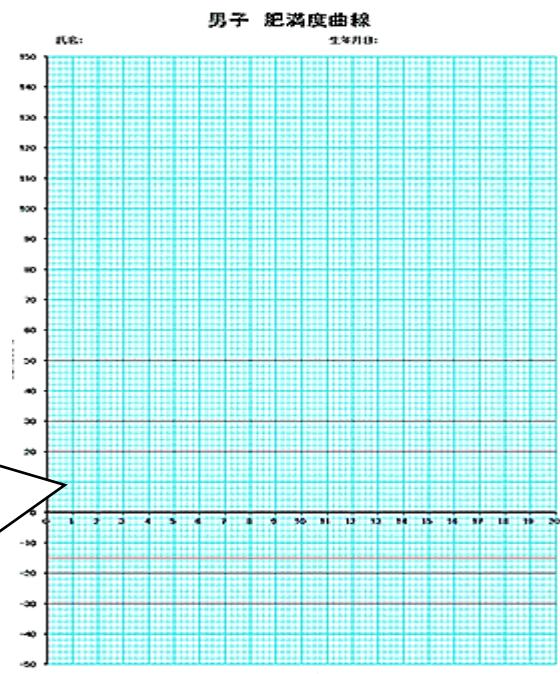
- ・曲線が、基準線の外に描かれていないか。
- ・曲線が、基準線をまたいで上向きになっていないか。  
(「肥満」の心配があります)
- ・曲線が上に向かず、急に下向きになっていないか。  
(「やせ」の心配があります)

## 肥満度曲線について

- ・肥満、および、やせを評価するのに用います。
- ・経年的な変化を見て、急なグラフの上がり、下がりがないか確認することができます。

### 肥満度曲線のみかた

肥満度(%)が -20%超～+20%未満については、[普通]と判断する。それよりもパーセンテージが + の場合は肥満傾向、パーセンテージが - の場合はやせ傾向にあると判断する。



Q 肥満を評価するのには BMI がありますが、肥満度と BMI とのちがいはなんでしょうか？

A . BMI の正常値は国によって違い、日本では 18 歳以上では 18.5 以上 25 未満が正常範囲と決まっています。これは、18 歳以上の場合には当てはまりますが、特に 6 歳から 14 歳ごろまでの思春期の子どもにはあてはまらないのです。厚生労働省が平成 25 年 9 月 3 日に 3 歳から 18 歳未満までは肥満度[ (実測体重-適正体重) / 適正体重 × 100(%) ]によって体格(肥満ややせ)を判定するという通達を出し、幼児期と学齢期の肥満度の計算法と体格判定基準を示しています。学校健康診断もこの基準に沿って行われています。