



おうちのひと  
いっしょに  
みましょう。

令和8年1月15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.30

# 「健康の記録」をわたします

3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。

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。

押印またはサインをして、1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	
性別	
年齢	
身長	
体重	
肥満度	

## ◇からだの発育、◇身長・体重のグラフ

身長	cm
体重	kg
肥満度	%

肥満度は、身長と体重のバランスを表しています。  
子どもは、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、体のバランスをみています。

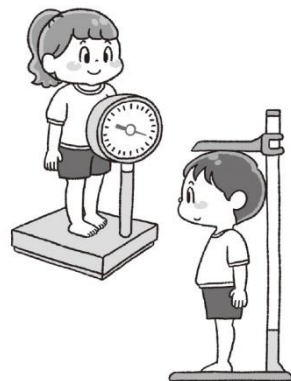
### ※肥満度判定：

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当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



## からだの成長には、睡眠が必要です！

### こどもに必要な睡眠時間（厚生労働省より）

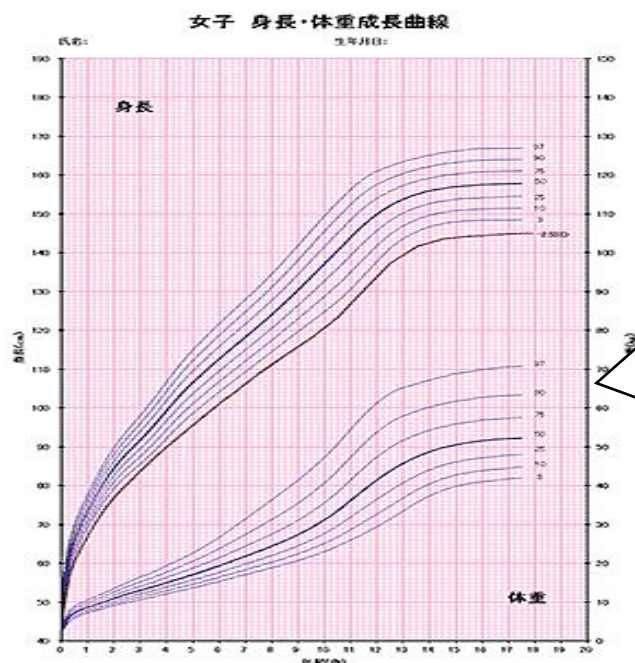
- 1～2歳児は11～14時間
- 3～5歳児は10～13時間
- 小学生は9～12時間
- 中学・高校生は8～12時間



必要なすいみん時間をとるために、起きる時こくから数えて、何時にねればいいのか、考えてみましょう。

## 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ので、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。



### ◇成長曲線で見たいのは次のようなことです

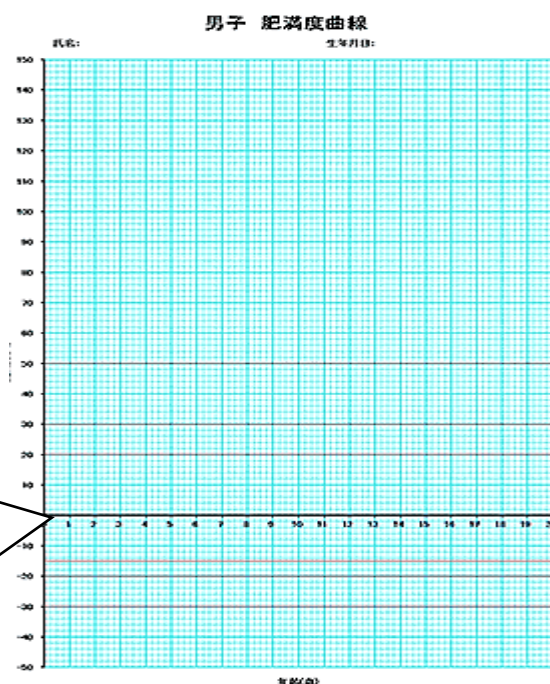
- ・曲線が、基準線の外に描かれていないか。
- ・曲線が、基準線をまたいで上向きになっていないか。  
(「肥満」の心配があります)
- ・曲線が上に向かず、急に下向きになっていないか。  
(「やせ」の心配があります)

## 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、下がりがなければ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 肥満を評価するには BMI がありますが、肥満度と BMI とのちがいはなんですか？

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。