

待ちに待った夏休みまで、あと15日間です。学校が休みになると、生活習慣が乱れやすくなります。夜更かしをしたり、外出せずに涼しい部屋でゲームばかりしていたりすると、夏バテや熱中症になりやすくなってしまいます。早寝早起き、食事、そして適度な運動を心がけましょう。外出するときには、水筒、帽子、汗拭きタオルを忘れずに持っていき、体調が悪い時には無理をしないようにしてくださいね。

7・8月の保健目標は暑さ、汗と上手に付き合おうです。

★今日からできる熱中症対策★



十分に睡眠をとる



バランス良く食べる



体を冷やす

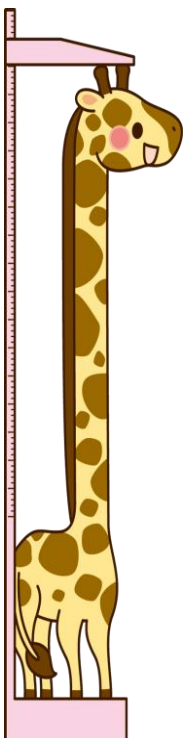


帽子をかぶる



日陰で休む

2026年度南つくし野小定期健康診断
身長体重平均速報値



	性別	身長平均値(cm)	体重平均値(kg)
1年	男子	115.6	20.5
	女子	114.9	20.3
2年	男子	122.2	23.9
	女子	122.0	23.7
3年	男子	128.5	27.5
	女子	126.9	25.6
4年	男子	133.2	29.7
	女子	133.0	29.8
5年	男子	139.6	34.5
	女子	139.5	33.1
6年	男子	145.9	39.0
	女子	146.8	38.5

ここに掲載している値はあくまで平均値ですので、定期健康診断結果と見比べて、参考程度にご確認ください。

成長には個人差が大きくあります。平均より身長が高いから良い、低いから悪いというわけではありません。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で強い体を作り、個々のペースで成長していく事が望ましいです。

次回は9月に身長と体重を計測する予定です。

ていきけんこうしんだん けっか はいふ ～定期健康診断の結果を配布します～

定期健康診断のご協力ありがとうございました。6月30日で健康診断期間が終了いたしますので、ご家庭へ結果を配布します。

4月に保健書類を入れてご提出していただいた「**秘** 個人用連絡封筒」に「**定期健康診断の記録（経年版）**」と「**身長体重曲線・肥満度曲線**」の写しを入れて配布します。

（この2枚は年に1度配布いたします）

封筒は再度使用いたしますので、中身の書類を取り出していただいた後、7月7日（火）までに、封筒のみ学校に返却していただくようお願いします。

お手数をおかけしますが、よろしくお願い致します

提出物



個人用連絡封筒（中身を出して空のもの）

提出期限

7月7日（火）まで

提出先

各クラス担任

身長体重曲線・肥満度曲線について

身長体重曲線

は、成長曲線とも呼ばれています。

身長体重曲線には、3、10、25、50、75、90、97の数字（パーセントイル）がついた基準線があります。例えば、25パーセントイルの基準線は、100人のうち、前から25番目（後ろから75番目）の子供の身長や体重の適正な成長を表しています。一般的に、3～97パーセントイルの間であれば正常範囲と考えられます。この範囲から外れたからといって必ずしも異常とは言えませんが、病気が隠れている可能性もあるので、ご心配な場合には受診していただくことをお勧めします。

肥満度曲線

で用いられる肥満度は、標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので、下記の式で計算されます。成人の肥満を評価するBMIとは異なります。

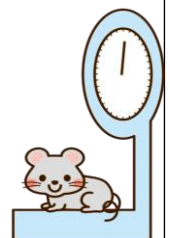
$$\text{〔実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)〕} \div \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

肥満度は下記の表の通りに判定されます。

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上	中等度肥満
20%以上	軽度肥満
-20%～19%	普通
-20%以下	軽度やせ
-30%	高度やせ

肥満度が30%以上では注意が必要です。

肥満度 50%以上の高度肥満や、肥満ややせの急激な進行がある場合は受診をお勧めします。



★身長や体重、肥満・やせは、「どのように変化しているか」が重要です。体格の異常の中には、思春期早発症や摂食障害、甲状腺の病気等が隠れている場合があります。また、肥満を放置していると生活習慣病のリスクが高まります。身長・体重曲線や肥満度曲線を参考にされながら、ご家庭でも注意して様子を見ていただき、気になることがあれば病院を受診してください。

参考 日本学校保健研修社【健】、日本小児内分泌学会 HP