



2024年7月4日(木)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

7・8月の保健目標は **暑さ、汗と上手に付き合おう**



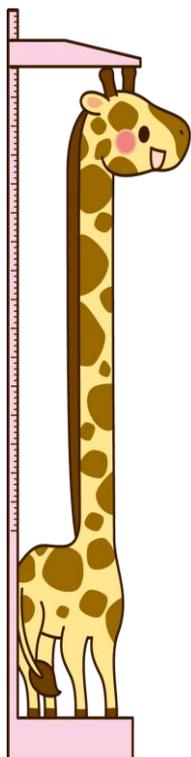
7月24日、8月5日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(きゅうりやスイカ)など、夏を感じる美味しい食べ物はたくさんあります。いろいろな食べ物からしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう!



待ちに待った夏休みまで、あと19日です。学校が休みだからといって、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、そして適度な運動を心がけましょう。ただし、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。

令和6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 ()内は全国平均値 | 体重平均値 ()内は全国平均値 |
|----|---------------------|---------------------|
| 1年 | 男子 116.7cm(117.0cm) | 21.4kg(21.8kg) |
| | 女子 115.2cm(116.0cm) | 20.5kg(21.3kg) |
| 2年 | 男子 122.0cm(122.9cm) | 23.2kg(24.6kg) |
| | 女子 120.9cm(122.0cm) | 23.2kg(24.0kg) |
| 3年 | 男子 129.3cm(128.5cm) | 27.4kg(28.0kg) |
| | 女子 127.2cm(128.1cm) | 26.1kg(27.3kg) |
| 4年 | 男子 134.3cm(133.9cm) | 30.7kg(31.5kg) |
| | 女子 133.3cm(134.5cm) | 29.5kg(31.1kg) |
| 5年 | 男子 140.0cm(139.7cm) | 34.0kg(35.7kg) |
| | 女子 140.7cm(141.4cm) | 34.5kg(35.5kg) |
| 6年 | 男子 144.6cm(146.1cm) | 38.6kg(40.0kg) |
| | 女子 147.8cm(147.9cm) | 37.8kg(40.5kg) |

ここに掲載している値はあくまで平均値ですので、配付された定期健康診断結果と見比べて、参考程度に確認していただければと思います。

成長には個人差が大きくあります。例えば、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。

()内の全国平均値は文部科学省HP「令和4年度学校保健統計調査」より

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。結果の入力が終わりましたので、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11日(木)までに、封筒のみ学校に返却していただくようお願いいたします。

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 **秘** 個人用連絡封筒 (中身を出して空のもの)

提出期限 7月11日(木)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

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(パーセンタイル)がついた基準線があります。例えば、25パーセンタイルの基準線は、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パーセンタ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

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。

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

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