

保健だより 5月号 NO 2



栃木市立吹上小学校



風かおる、さわやかな季節

新緑の木々の葉が風に吹かれ、「勉強や運動を頑張りたい。」と思う季節になりました。今月の中旬からは、運動会の練習も始まります。翌日まで疲れを残さないように、ご家庭では「早く寝る」ことを心がけていただければと思います。練習も運動会も元気に頑張れるように、よろしくお願いします。

今月の保健行事

- ・ 12日（木） 耳鼻科検診 4～6年
- ・ 13日（金） " 1～3年
- ・ 19日（木） 眼科検診 全学年

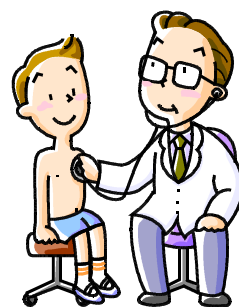


※ 学校医の健康診断を欠席等で受けられなかった場合は、保護者がお子さんと一緒に学校医の所に行ってください検診を受けることになります。よろしくお願いします。

健康診断受けた後も大事です！

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるためのものです。つまりこの結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。「結果のお知らせ」を受け取ったお子さんは、早めの受診をお願いします。

また、健康診断は「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気を付けることなどを、考えて実行する機会にしてほしいと思います。むし歯ができてしまったので、歯みがきの欠点を考えなければならない。体重が増えすぎたので、おかしの量を減らし運動時間を増やさなければならないなど・・・健康増進の取組を考え実行する機会にしてほしいと思います。勉強・運動・趣味・遊び・何をするにも健康第一です。

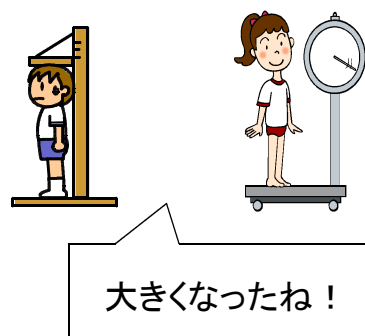


体位測定平均値

※本校平均は、平成２８年度。県、全国平均は平成２７年度です。

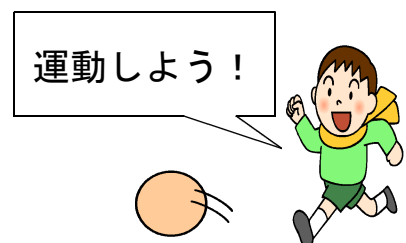
《男子》

学年	身長			体重		
	本校	県	全国	本校	県	全国
１年	116.9	116.6	116.5	22.1	21.8	21.3
２年	122.2	122.4	122.5	24.8	24.3	23.9
３年	127.6	128.5	128.1	29.1	28.3	26.9
４年	133.0	133.3	133.5	31.7	31.0	30.4
５年	139.7	138.8	138.9	37.9	34.6	34.0
６年	146.2	145.3	145.2	42.0	39.1	38.2



《女子》

学年	身長			体重		
	本校	県	全国	本校	県	全国
１年	116.2	115.7	115.5	21.1	21.2	20.8
２年	121.9	121.3	121.5	25.4	23.8	23.4
３年	127.9	127.0	127.3	28.6	26.6	26.4
４年	135.3	133.6	133.4	32.2	30.7	29.7
５年	138.3	140.6	140.1	34.3	34.7	33.9
６年	145.6	146.6	146.7	38.9	39.3	38.8



４月に測定した個人データを下記に掲載しましたので、お子さんの肥満度がどれにあてはまるか確認し、ご家庭での運動・食事指導に生かしていただきたいと思います。また、栄養指導など希望される保護者の方は管理栄養士が指導しますので、担任にお話してください。

今年度「わたしのからだ」は、健康診断が終了する６月中旬以降に配付いたします。

標準体重・・・自分の身長に対して理想的な体重です。

肥満度が－２０％以下・・・・・・・・やせぎみ

－１９～－１０％・・・・・・・・やせぎみ傾向

－１０～＋１０％・・・・・・・・標準

＋１０～＋１９％・・・・・・・・肥満傾向

＋２０～＋２９％・・・・・・・・軽度肥満

＋３０～＋４９％・・・・・・・・中等度肥満

＋５０以上・・・・・・・・高度肥満

約３５０kcal



約２８０kcal



約３００kcal



個人データ

氏名 身長（ｃｍ） 体重（ｋｇ） 肥満度（％） 標準体重（ｋｇ） 肥満度の区分