

ほけんだより 夏休み号

中之島小 ほけんしつ
2016.7.20(No.6)



日差しが強く、暑い日が続きますね。これから梅雨も明け、もっと暑くなってきます。夏の暑さには慣れてきましたか？もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休み！遊びやスポーツ、勉強など、計画を立てて充実した夏休みにしてくださいね。



なつやす けんこう 夏休みもリズムよく健康に！

いよいよ待ちに待った夏休み！暑いからといって、クーラーのきいた部屋でダラダラしていると体調をくずしやすくなります。夏を元気に過ごすためには、学校がお休みでも生活リズムを整えることが大切です。しっかりと健康管理をして、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

☆朝はいつもどおりに起きよう！



☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



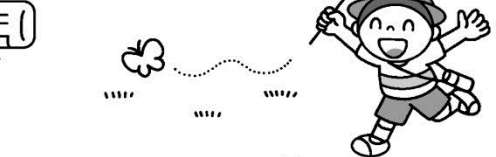
☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



☆冷たいものとりすぎに注意！



☆てぎどにからだを動かそう！



☆夜ふかしせずに早く寝よう！



1学期に行った健康診断の結果、治療が必要だった人は夏休み中に治療をしましょう！

保護者の方へ

成長曲線・肥満度曲線について

4月のお便りでもお知らせしましたが、健康診断の一部変更により、平成28年度から座高の検査がなくなりました。それに伴い、子ども達の発育を評価する上で、成長曲線を活用することになりました。今年度は初年度なので・(点)ですが、年々つながっていくと発育のバランスがみえてきます。子ども達一人ひとりの成長曲線・肥満度曲線は、懇談会でお渡しいたします。

《成長曲線とは》

右の図において、横軸に身体測定したときの年齢を取り、縦軸に身長、あるいは体重の測定値を取って、それらの交点に印をつけて、この印を結んだものです。(今年度からの導入になるので、懇談会でお渡しするものは印が一つです。)

右の図の中には上下7本の基準線があり、この基準線に上から97,90,75,50,25,10,3の数字がついています。単位はパーセンタイル(百分位)。集団を均等に百に分けたときに、何番目に当たるかを示すものです。

例) 同性同年齢の児童が100人いて背の低い方から高い方に並んだ時、
身長が25パーセンタイル：前から25番目に当たる身長
身長が90パーセンタイル：前から90番目に当たる身長
* 体重の場合も、上記の身長の例と同じで、体重の軽い方から重い方に100人並んだ時に前から何番目に当たるかを示します。

統計学的に言えば3パーセンタイル以下は低身長、97パーセンタイル以上は高身長としていますが、これらがすべて病的であるという意味ではありません。また、-2.5SD(標準偏差)の基準線は極端な低身長の上限を示すものです。

《肥満度曲線とは》

印のつけ方は、成長曲線と同様です。肥満度曲線には上下6本の基準線があります。

50%：高度肥満判定基準、30%：中等度肥満判定基準
20%：軽度肥満判定基準、-15%：やせ前段階基準
-20%：やせ判定基準、-30%：高度やせ判定基準
肥満度0%が適正体格です。

