



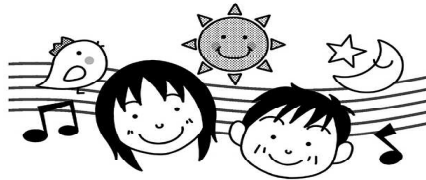
もうすぐ夏休み!!

## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



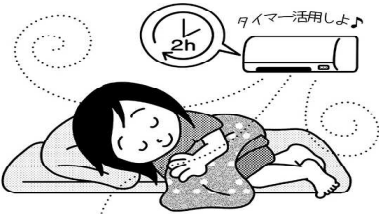
### 生活リズムをくずさない



### ゆるくていいので 湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



## 《定期健康診断の結果をお知らせします。》

【計測】(向山小は今年度、東京都・全国は昨年度の平均です。)(単位: cm・kg)

男 子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	向山小	116.8	21.2	124.1	23.3	126.2	26.2	134.5	29.9	139.6	35.2	144.7	38.1
	東京都	116.7	21.3	123.0	24.6	128.3	27.4	134.4	30.6	139.0	33.9	145.5	38.4
	全国	116.5	21.4	122.5	24.1	128.2	27.2	133.7	30.7	138.8	34.1	145.2	38.4

女 子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	向山小	116.6	20.9	123.1	25.0	126.2	25.1	134.5	31.5	139.1	33.0	145.9	37.5
	東京都	115.9	20.9	121.9	23.6	127.7	26.2	133.8	30.1	140.4	34.3	147.7	39.4
	全国	115.6	20.9	121.5	23.5	127.3	26.4	133.4	30.0	140.1	34.1	146.8	39.1

上の表は、平均値です。早く大きくなる人もいますし、ゆっくり大きくなる人もいます。今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長が-2.5SD以下の場合、専門医への受診をおすすめします。

もし気になることがありましたら、保健室へご相談ください。



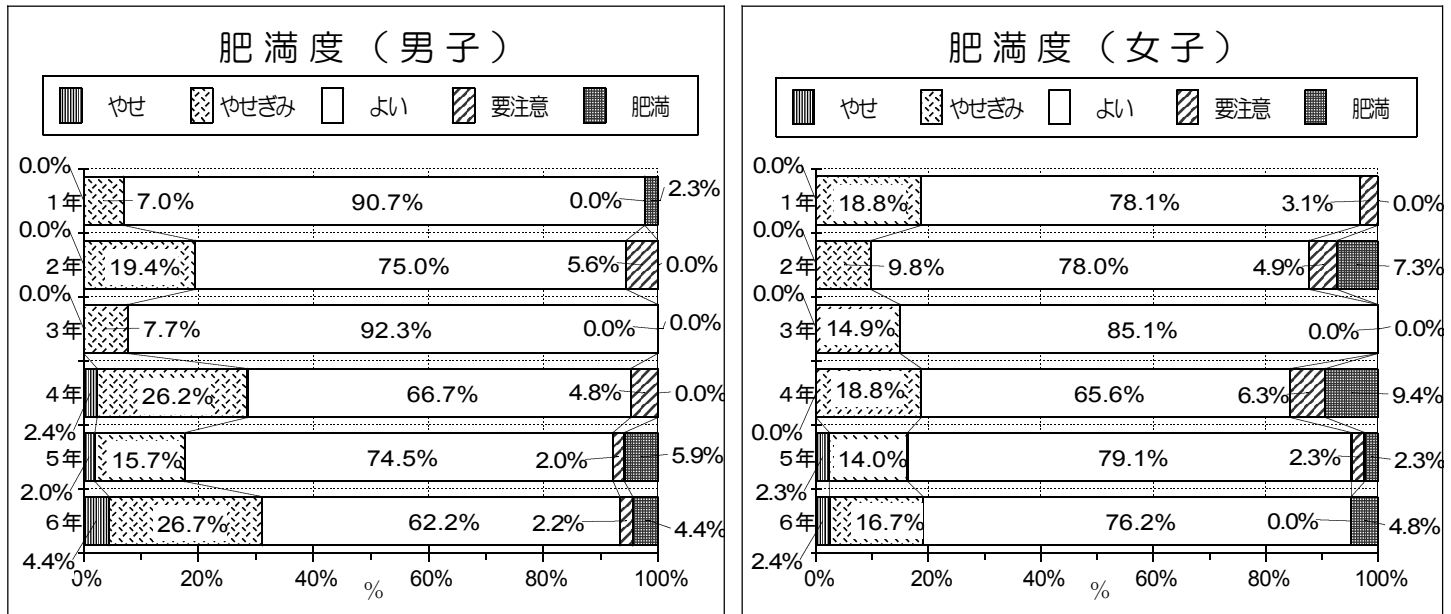
### 【内科・耳鼻咽喉科・眼科健康診断の結果】 (人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
内科の病気	1	0	0	0	0	0	1
耳鼻咽喉科の病気	耳	1	3	5	4	1	14
	鼻	0	0	2	3	1	8
眼科の病気	22	17	27	24	29	28	147

- ・尿2次検査 16名(そのうち5名が3次検査)
- ・心電図2次検査 2名でした。

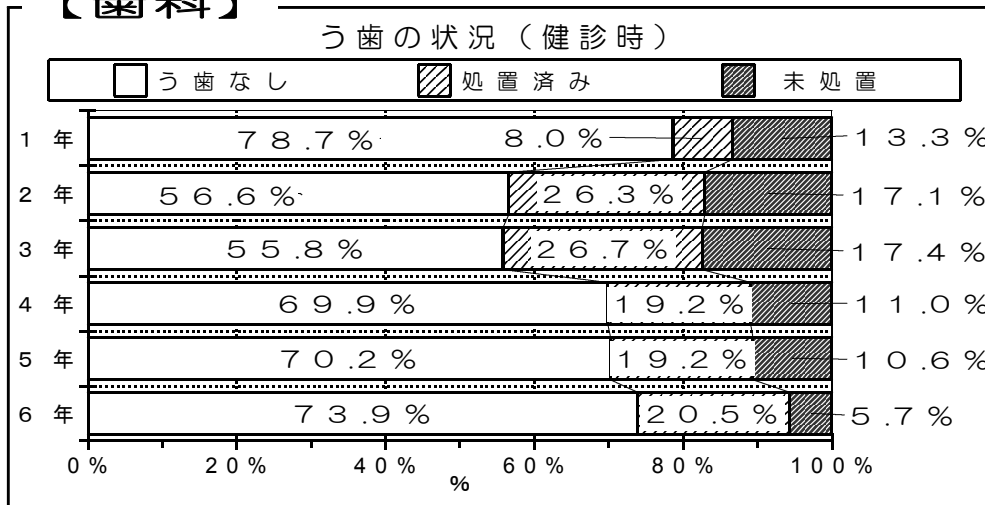
**【肥満度】** (年齢別標準体重より算出)

肥満と、やせ・やせぎみが多いことが気になります。計測をしていても、身長も伸びているのに、体重が0.1kgでも増えとなげく子を何人も見かけます。成長期は、体を成長させるためのエネルギーが必要です。健康な成長のためには、「やせ」も「肥満」も望ましくありません。体重と身長のバランスが大切です。ぜひ、ご家庭でも健康カードの肥満度計算図(身長と体重のバランスをみるためのもの)と成長曲線(身長と体重の成長のペースをみるためのもの)と一緒にご覧ください。



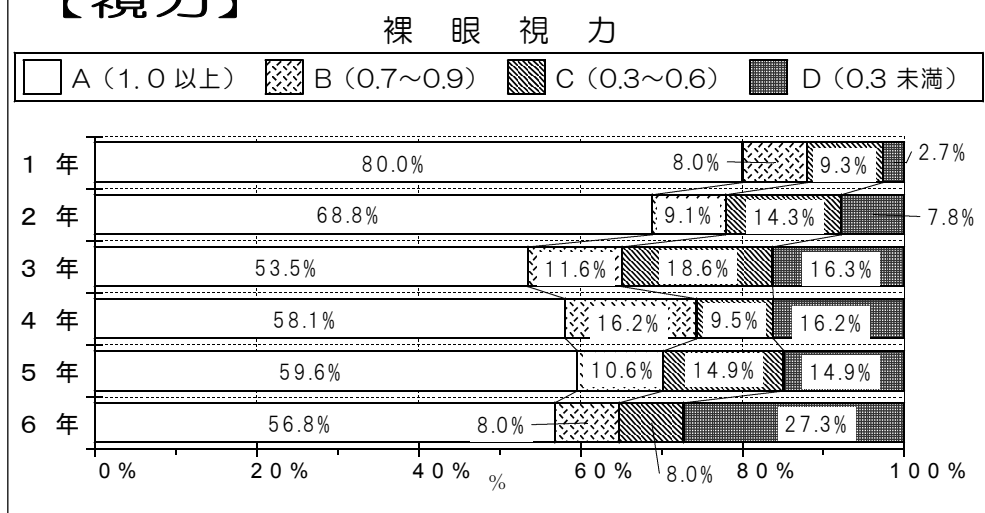
・生活習慣病検診対象者 肥満度25%以上 16名。 肥満度40%以上 6名でした。

**【歯科】**



お願い  
健康カードを配布  
します。お子様と一緒に、健康診断の結果を  
ご覧いただき、押印し  
てから、7/12(金)  
までに学校へご提出く  
ださい。  
よろしくお願ひします。

**【視力】**



定期健康診断は、お  
子様が自分自身の体  
について知るよいチャン  
スです。  
お子様の健康状態に  
ついて、たくさん話し  
合ってください。もし、  
疑問や不安などがあり  
ましたら、ご相談くだ  
さい。