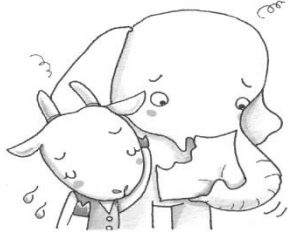




令和8年7月17日 志賀小学校

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

① **ごはんを食べよう**
からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

② **しょう**
はや
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ **につかりょう**
あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

④ **補給をしよう**
ほ
「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

⑤ **の 栄養 いい食事をとろう**
えい
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

①あき ②おき ③おき ④おき ⑤おき

夏休みが終わったときに元気に会えるように生活の仕方に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。

保護者の方へ

○定期健康診断の結果①②を通知表と一緒にファイルに入れてお返します。

① 定期健康診断の記録 ②成長曲線・肥満度曲線

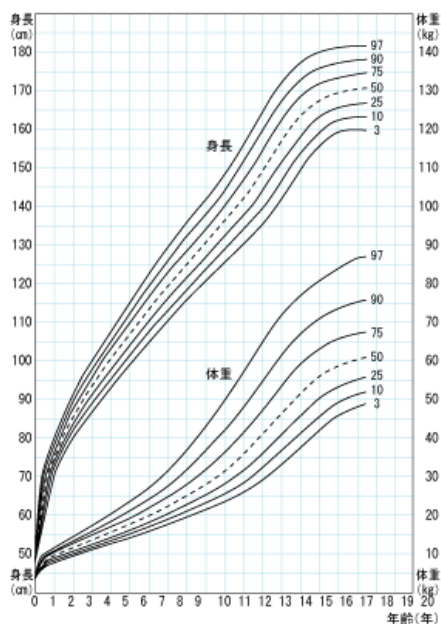
ほけんだよりに成長曲線等の見方があります。

身体・健康について考える良い機会です。ご心配等ありましたら
保健室までご連絡ください。

○健康診断の結果、視力低下やむし歯等があり、まだ受診されていない
場合は、ぜひ夏休みを利用して医療機関を受診してください。



成長曲線について



成長曲線って何？

成長曲線とは一人一人の身長伸び方、体重の増え方をグラフに表したものです。

左の表の上下にある7本の曲線をパーセンタイル曲線といいます。パーセンタイルとは、集団を均等に100に分けたときに何番目に当たるかを示すものです。3パーセンタイルから97パーセンタイルの範囲が正常値とされています。

成長曲線から何が分かるの？

- ☆一人一人の成長の特性を知ることができます。
- ☆成長の変化を目で見て知ることができます。
- ☆「肥満」や「やせ」といった栄養状態の変化、また低身長、高身長等の異常発達の早期発見ができます。

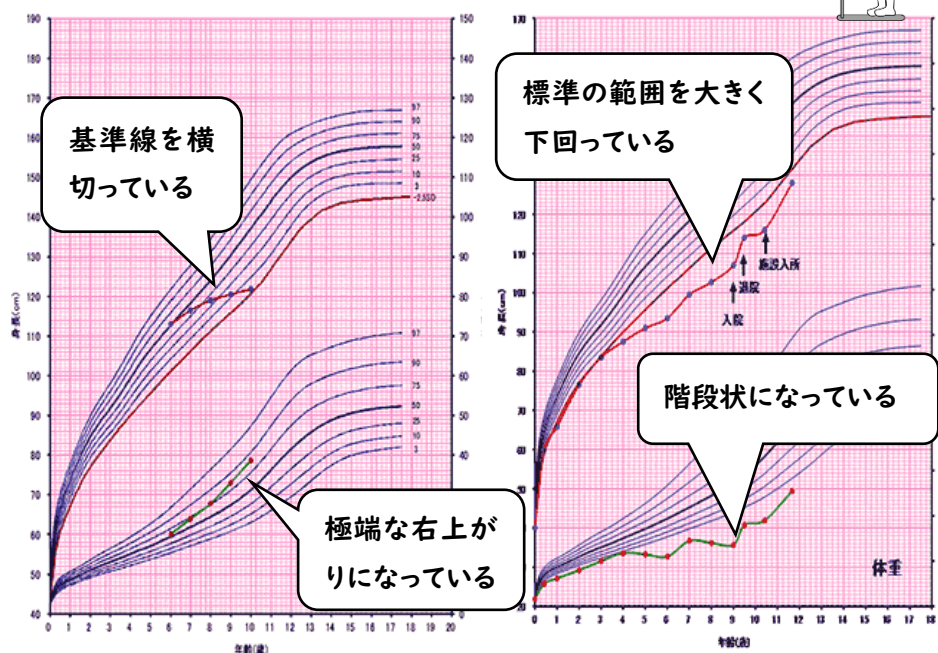
成長曲線を見るポイントは？

体格が少々大きくても小さくても、基準の曲線に沿ってバランスよく成長していれば大きな問題はないとされています。次のような成長曲線の場合は注意が必要です。

- ☆標準の範囲を極端に下回っている。
- ☆ある時点から曲線の伸びが鈍くなり、基準線を横切っている。
- ☆急激に曲線が伸びて、極端な右上がりになっている。
- ☆曲線が階段状になっている。

このような場合、病気やホルモンの分泌異常が隠れていたり、生活環境や精神的な問題が発育に影響を与えていたりすることがあります。早期発見、早期治療が有効な場合もありますので、一度かかりつけの小児科や専門医に相談することをお勧めします。

注意が必要な成長曲線の例



肥満度曲線について

- 20%～30%未満…軽度肥満
- 30%～50%未満…中等度肥満
- 50%以上…高度肥満

成長期にある場合は、身長が伸びることにより肥満度が下がったり、運動量の変化により自然に解消される場合もあります。ご家庭でもお子様の成長を考え、極端な食事制限ではなく、食事・運動・遊びのバランスのとれた適切な生活習慣に心がけてください。

