



ほけんだより

国神小保健室発行
No.3 令和5年4月28日



さわやかですごしやすいですが…



あさばん にっちゅう きおんさ おお たいちよう き
朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすいので気をつけましょう。
うんどうかい れんしゅう はじ ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう
そろそろ運動会の練習が始まります。熱中症予防のため、こまめな水分補給ができるよ
うに水筒を持ってきてください。氷を多めにして、水やお茶（麦茶）を入れましょう。
すいとう なか あら せい せい
水筒は中までしっかり洗って清けつにしましょう。汗をふくタオルもあるといいですね。



本日、歯科健診の結果をお渡ししました。一度治療した箇所のお詰め物がとれたり、歯がかけたりしてむし歯になっている人が数人います。「受診のお勧め」の欄に○印がある人は、治療や相談を受けることをお勧めいたします。



身体測定・視力検査の結果について

今年度から「けんこうカード」が新しくなります。
現在準備中のため、今回はほけんだよりでお知らせいたします。

| 氏名 | 4月身長 | 4月体重 | 肥満度 | 視力・右 | 視力・左 |
|----|------|------|-----|------|------|
| | | | | | |



埼玉県・全国 身長体重平均値

(この平均値は令和3年度の統計調査結果です。)

| | | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|----|---------|-------|---------|------|
| | | 埼玉県 | 全国 | 埼玉県 | 全国 |
| 男子 | 1年 | 116.7 | 116.7 | 21.9 | 21.7 |
| | 2年 | 122.6 | 122.6 | 24.6 | 24.5 |
| | 3年 | 128.7 | 128.3 | 27.8 | 27.7 |
| | 4年 | 134.2 | 133.8 | 31.5 | 31.3 |
| | 5年 | 139.5 | 139.3 | 35.0 | 35.1 |
| | 6年 | 146.7 | 145.9 | 39.8 | 39.6 |
| 女子 | 1年 | 116.5 | 115.8 | 21.5 | 21.2 |
| | 2年 | 121.9 | 121.8 | 23.8 | 23.9 |
| | 3年 | 127.9 | 127.6 | 26.9 | 27.0 |
| | 4年 | 134.5 | 134.1 | 31.0 | 30.6 |
| | 5年 | 140.8 | 140.9 | 34.8 | 35.0 |
| | 6年 | 147.3 | 147.3 | 40.0 | 39.8 |

肥満度のみかた

子どもの肥満は「肥満度」を使って評価します。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す。
※標準体重は性別、年齢、身長によって設定されています。

| 肥満度のめやす | |
|---------|-------------|
| 高度やせ | -30 以下 |
| 軽度やせ | -30 超-20 以下 |
| 普通 | -20 超+20 未満 |
| 軽度肥満 | 20 以上 30 未満 |
| 中等度肥満 | 30 以上 50 未満 |
| 高度肥満 | 50 以上 |