



令和 8 年 7 月 1 日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳

## 健康診断の記録について

健康カードを配布しました。別紙でお知らせしましたが、2学期以降はシステムから出力される書面を配布します。そのため、今回から健康カードの回収はいたしません。今後、健康カードはご自宅で保管し、発育測定や健康診断の結果を貼っていただき、お子さんの健康状態の経過を確認することにお役立てください。

今回、配布した健康カードに今年の健康診断の結果が貼付してあります。ご確認ください。

## 1. 「肥満度」の正しい見方

健康診断の結果に書かれている「肥満度(%)」は大人の「BMI(体格指数)」とは異なり、「その身長に対する標準体重から、実際の体重が何%離れているか」を計算したものです。子どもの肥満度は、以下のような基準で判定されます。

|       |                 |
|-------|-----------------|
| やせすぎ  | -20%以下          |
| 普通    | -20%未満 ~ +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          |

肥満度の数字が「プラスに出ているからダメ」というわけではありません。骨太なタイプ、筋肉質なタイプなど、子どもの体格には一人ひとり個性があります。数値だけに一喜一憂するのではなく、「今のベースライン」として捉えてあげてください。

### ⚠ 「中等度肥満」「高度肥満」と判定されたら ⚠

もし、お子さんの結果が「中等度肥満(+30%以上)」や「高度肥満(+50%以上)」にあてはまる場合は、一度かかりつけ医にご相談いただくことをおすすめします。子どもの肥満も、大人のように、体の中で血圧や血糖値、コレステロール値の上昇といった変化が静かに進んでいることがあるためです。「これからのお子さんの健康な体をどう守っていくか」を、専門医と一緒に前向きに考えるためのステップとなります。また、お子さんに合った無理のない食事や運動のアドバイスをもらうこともできます。

## 2. 「成長曲線」について

健康診断の記録に載っている身長と体重の数値を、ぜひカード裏面の「成長曲線」に書き込んで、線で結んでみてください。そして、次の3つのどれに近いか確認してみてください。

### ①カーブに沿って、なだらかに右上がりに伸びている

→ その子なりのペースで、グラフのカーブと並行するように伸びていれば、今のところ大きな心配はありません。

### ②急激な上昇

→ 運動不足や、お菓子の食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎなどで体重だけが急に増えた可能性があります。

### ③横ばい・下降

→ 身長や体重が何ヶ月も増えていない、または減っている場合は、睡眠不足やストレス、過度なダイエット、または何らかの体調不良が隠れているサインかもしれません。体調不良が疑われる場合は医師に相談してください。

## 夏休み 生活リズム点検について

夏休みも規則正しい生活習慣で、元気に過ごせるように生活リズム点検表を、夏休み前に配布します。

夏休みの生活で、朝ごはんを食べたか、歯みがきをしたか、朝起きる時間・夜寝る時間・スマホやゲームをする時間を、目標の時間のとおりにできたかどうか、お子さんと一緒にチェックしていただければと思います。目標の時間はお子さんと相談して決めてください。新学期に担任へご提出ください。