



令和6年7月1日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

学校保健委員会が6月22日（土）に行われました。今年度は「登校しぶり・不登校児童の支援について」というテーマで清瀬市教育相談室の臨床心理士 吉田章子先生にお話をうかがいました。14名の保護者の方が参加されました。「不登校を理解する視点」「登校しぶりのサイン」「子供への関わり方」などをお話していただき、短い時間の中で多くのことを学ぶことができました。

もしも、お子さんが不登校や登校しぶりの状態になった時には、スクールカウンセラーや教育相談室に相談することで、お子さんの状態を客観的に把握することができます。また、学校にご相談いただければ、学校での様子をお伝えしたり、今後の方向性を一緒に考えたりすることもできます。

子どもが「学校に行きたくない。」と、話した時、保護者もどのように受け止めればいいのか、不安になったり、気持ちに余裕がなくなってしまうことがあると思います。しかし、今回の講演の中で、「なるべく登校できるように関わっていくが、登校するかしないかより、子供に安心感を持たせてあげられているかどうか大事」というお話がありました。穏やかにお子さんに関われるように、一緒に考えてくれる人や相談できる人、支えてくれる人がいると心強いです。ぜひ、ご相談ください。

スクールカウンセラー

予約方法：担任、副校長、養護教諭を通じて相談日時をご予約ください。

相談日：水曜日

場所： 清明小2階 教育相談室

清瀬市教育相談室

来室相談と電話相談があります

来室相談

来室予約：042-493-4122

開室日：火曜日～土曜日

午前9時～午後5時

(祝日、年末年始は除く)

電話相談

042-493-3526

来室が困難な方、少しでも相談したい方などに向けて開設しています。

相談時間：火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

(祝日、年末年始は除く 受付は午後4時30分まで)

肥満度について

健康カードで、健康診断の結果をお知らせしました。今年度から、健康診断の結果がより細かくお知らせされています。昨年度までなかった項目の一つに「肥満度」があります。

肥満度とは標準体重に対して、実測体重が何%上回っているのかを示すもので、下記の式で計算されます。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100 (\%)$$

小学生では肥満度20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といいます。肥満は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために脂肪が過剰に蓄積した状態です。食事・おやつ・ジュースやソフトドリンクの過剰摂取、食事内容のバランス、さらに運動不足などによっておこります。肥満で心配なのは合併症です。子供のころから動脈硬化は進行します。また脂肪肝や睡眠時無呼吸を起こすことがあります。合併症を伴ってなくても、膝・腰などに悪い影響を与えることもあり、子供の頃の肥満は大人になった時の肥満になる確率を高めます。

今回の健康診断結果で軽度肥満、中等度肥満だった人は、おやつの内容と量を見直しをしたり、運動を今より多くしたりしてみると、いいと思います。発育過程にある小学生は、無理に減量を目指すのではなく、体重の現状維持を心がけ、身長伸びを待てば自然に肥満は解消することができる場合が多いです。高度肥満だった人はかかりつけ医に相談することをおすすめします。

健康カードの押印・サインについて、裏面に載せました。ご確認ください。

児童のみなさんへ

今年の夏も暑くなりそうです。水分補給をしっかりとしましょう。



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯プラス

健康カードを配布します。今年度の健康診断結果が載っていますので、ご確認いただき、押印かサインをお願いいたします。押印かサインをいただいたら、担任へご提出ください。

1年生 右ページ 身長・体重の欄に印かサインをお願いいたします。

		身長	体重	印又はサイン	〈通信欄〉
一 年 生	1学期(4月)	cm	kg		
	2学期(9月)	cm	kg		
	3学期(1月)	cm	kg		
二 年 生	1学期(4月)	cm	kg		
	2学期(9月)	cm	kg		

2～6年生 左ページに貼ってある「定期健康診断の記録」の用紙の右下に印かサインをお願いいたします。

歯肉	0
その他	
その他の疾病など	/
備考	

・肥満度の計算結果が、+20%以上：肥満傾向、-20%以下：やせ傾向
 ・視力の () 内は眼鏡などの使用時。
 視力区分：A=1.0以上、B=0.9～0.7、C=0.6～0.3、D=0.3未満

保護者印・サイン



カード裏面の成長曲線もどうぞご活用ください。

健康診断の結果で受診をすすめられているもの、欠席などで未受診になっているものは、早めに受診し、報告書の提出をお願いいたします。

ご不明な点、心配な点がありましたら大類までお問合せください。