

ほけんだより



令和6年7月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

健康診断 結果のお知らせ

今年度の定期健康診断の結果を印刷した「健康診断結果のお知らせ」を、担任より配布でお知らせしますので、ご確認ください。検査の結果、所見があった場合には、その都度お知らせをしていますが、今回は異常がなかったものも含め全ての健康診断の結果を記載しています。わかりにくい点があれば、保健室までお知らせください。受診がまだの人は夏休み中に受診を済ませましょう。

成長曲線 について

中学生の、「健康診断結果のお知らせ」の裏面に「成長曲線、肥満度推移」を印刷しています。学校での測定結果から作成しておりますので、そちらもご確認ください。高校生でも、成長の様子が気になる、成長の記録が見たい、などご要望があれば、成長曲線を作成できますので、担任または保健室までお気軽にお声がけください。（本校での測定値に限ります）

成長曲線とは

横軸に身長と体重を測定した時の年齢を取り、縦軸に身長、あるいは体重の測定値を取って、身長・体重の値から横軸方向に延ばした線の交点に印をつけて、この印を結んだものです。成長曲線にすることによって、生徒の成長の様子を容易に見ることができます。

パーセンタイル について

成長曲線の中には、7本の基準線があります。上から97、90、75、50、25、10、3の7つの数字がついています。これらの数字はパーセンタイルです。同性同年齢の生徒100人が身長を低い方から高い方に並んだ時、身長が10パーセンタイルということは前から10番目に当たる身長、90パーセンタイルは前から90番目に当たる身長を示します。成長曲線が7本ある基準線にきれいに沿っていれば、その子どもの成長は相応であるといえます。

（参考文献）日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改定）」

日本学校保健会 村田光範 学校での成長曲線の活用

心配なときは 小児科医等にご相談下さい

身長伸びや体重増加には、個人差があるものですが、急激な変化がある場合や、同学年の子どもと比べて大きく差がある場合には、病気が原因のこともあります。以下の項目を参考にいただき、成長で気になることがある場合には、学校や小児科医、かかりつけ医へご相談ください。

身長のこと

子どもの身長は、幼少期以降 10 歳くらいまでは年間 6 cm 程の一定の伸びを示しますが、小学校高学年から中学校にかけて急に身長が伸びる「思春期スパート」を経て、成長が完了します。

- 平均身長との差が大きい場合
- 同年齢の子より早く、二次性徴を伴いながら急速に身長が伸びている（思春期の発来が早く、成長が早くに止まる場合があります）
- 身長の伸びが少ない

体重のこと

- 平均体重との差が大きい場合
- <肥満>
- 身長の伸びが少ないのに体重が大きく増えている
- <やせ>
- 身長が伸びているのに体重が増えない
 - 急激な体重減少

夏休みは生活習慣が乱れがち。とくに食生活は夏バテ予防に大切です。冷たいものや甘い物ばかり食べるのではなく、できるだけ決まった時間に、ごはん、肉、魚、豆腐、たまご、野菜、果物など、いろいろな食材を食べましょう。

思春期の 体の変化のこと

- 10 歳 6 か月までに月経（生理）が始まる
- 13 歳までに思春期の体の変化（乳房のふくらみ）がみられない
- 15 歳までに月経が始まらない

（引用：日本小児内分泌学会ホームページ）



今年の夏も厳しい暑さが予想されます。部活動などで登校する際は



十分な水分を用意し、各自しっかりと熱中症対策をしましょう。