

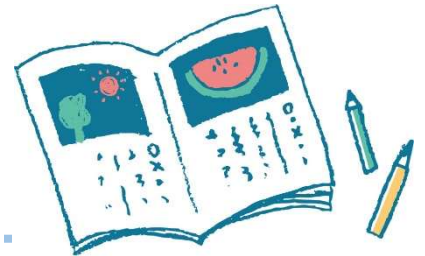
保健だより



No. 5

令和6年7月19日
中央区立晴海中学校
保健室

明日からいよいよ夏休みが始まります。学校での規則正しい生活を離れ、自分で生活を管理していくことになります。起きる時間と寝る時間を決めて、3食しっかり食べ、適度に運動をする等、基本的な生活習慣を続けてくださいね。また、新型コロナウイルス感染症や夏に流行する感染症などもみられますので、感染症対策も忘れず、楽しい思い出を作ってください。



健康カードを配布しました

「健康カード」は、「健康診断の記録」と「成長曲線」が綴じてあります。大切な健康状態の記録なので、家庭できちんと保管するようにお願いします。こちらは学校への返却は不要です。（保護者印の欄がありますが押印の必要はありません）

各検診で疾病や異常の疑いがあった人には個別にお知らせを配布しましたが、まだ受診していないという人はこの夏休み期間を利用して専門医に診てもらってください。

ご不明な点や質問等あれば保健室・西本までご連絡願います。

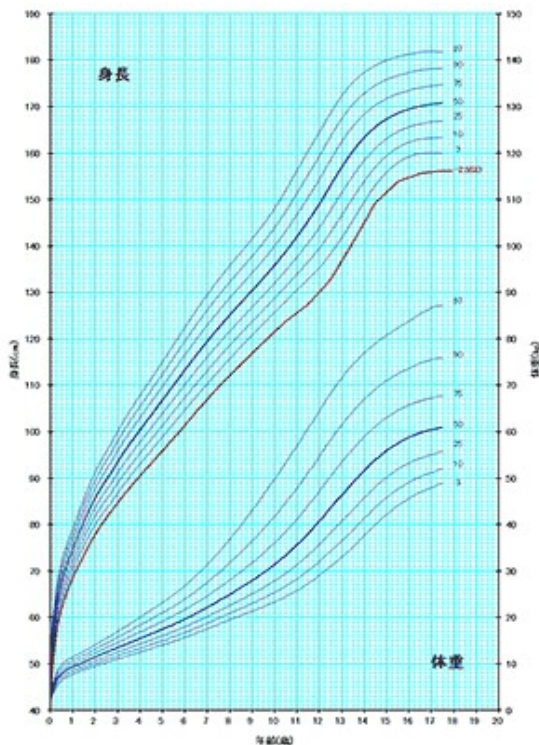
◆◇◆成長曲線とは◆◇◆

成長曲線とは、性別・月齢別に身長と体重の平均値や、ばらつきの幅を示した曲線です。成長曲線を描くと一人一人の成長の特性がわかります。また、「肥満」や「やせ」などの栄養状態の変化、低身長、高身長などの成長異常が早期に発見できます。

→**発育状況が一目でわかる**

→**病気の早期発見につながる**

→**病院に持参することで、発育状況をより詳しく伝えられる**



基準線には上から 97、90、75、50、25、10、3 の数字がついています。

この数値は集団を均等に 100 に分けたときに、何番目に当たるかを示すものです。

たとえば、身長が 75 の線上にあれば、同性同年齢の生徒が 100 人いて、身長の低い方から高い方に並んだとき、75 番目にあたる身長であるということです。

中央区内の小学校からの進学等で過去のデータがある方は曲線が表示されています。他区からの進学や転入した方は点の表示だけになっていますが、過去の記録をご家庭で記入していただくことで成長曲線を描くことができます。