



令和5年6月22日
小平第十三小学校
保健室

臨時号

健康カードをわたします

4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「健康カード」をお渡しします。ご確認の上、保護者印欄に押印またはサインの上、速やかに学校へ提出してください。



○ 健康診断の記録

検査項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm	- cm
体重	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg	- kg
内科 (肥満度%) 心臓 栄養 脊柱 胸部 皮膚 四肢 その他						
心音・心電図		※	※	※	※	※
眼科 定期 右 左 月 右 左 疾病及び異常	右 A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()
	左 A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()
	右 A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()
	左 A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()	A・B・C・D ()
耳鼻科 聴力 右 左 疾病及び異常						
歯科 むし歯 要観察歯 歯垢 歯肉炎 その他 歯列 咬合 顎関節異常	ある ・ なし	ある ・ なし	ある ・ なし	ある ・ なし	ある ・ なし	ある ・ なし
	要観察歯 歯垢	要観察歯 歯垢	要観察歯 歯垢	要観察歯 歯垢	要観察歯 歯垢	要観察歯 歯垢
	要観察歯 歯肉炎	要観察歯 歯肉炎	要観察歯 歯肉炎	要観察歯 歯肉炎	要観察歯 歯肉炎	要観察歯 歯肉炎
	歯列 咬合	歯列 咬合	歯列 咬合	歯列 咬合	歯列 咬合	歯列 咬合
尿 一次 二次 三次	一+(蛋白糖潜血)	一+(蛋白糖潜血)	一+(蛋白糖潜血)	一+(蛋白糖潜血)	一+(蛋白糖潜血)	一+(蛋白糖潜血)
	二+(蛋白糖潜血)	二+(蛋白糖潜血)	二+(蛋白糖潜血)	二+(蛋白糖潜血)	二+(蛋白糖潜血)	二+(蛋白糖潜血)
	三+(蛋白糖潜血)	三+(蛋白糖潜血)	三+(蛋白糖潜血)	三+(蛋白糖潜血)	三+(蛋白糖潜血)	三+(蛋白糖潜血)
結核 その他					脊柱側弯検査 (二学期実施)	
備考						
保護者印またはサイン						

2~6年生は、1年間でどれだけ大きくなったか、計算してみよう!

視力を下げない生活を心がけましょう。ゲームなどで、近くを見つづけると目をつかれさせてしまいます。

「健康カード」の裏側に、成長曲線というグラフがあります。自分の身長と体重に点を打っていき、曲線に沿って成長しているか、みていきましょう。

要観察歯(CO)・歯垢・歯肉炎に○がついていた人は、よりていねいに歯をみがきましょう!

疾病異常のないときは斜線 ※は検査なし
視力 Aは1.0以上 Bは0.9~0.7 Cは0.6~0.3 Dは0.3未満
肥満度 -20%以下はやせぎみ -30%以下はやせず
20%以上はふとりぎみ 30%以上は

該当学年に印かサインを

★おうちの方と一緒に、カードの右側の「生活を見直そう」のらんを記入し、ふだんの生活をふりかえってみましょう。

- ①心雑音など（ ）書きになっているものは、所見はありましたが経過をみてよいものです。心配な様子がある場合は受診してください。
- ②「肥満度」は、+30%以上または-20%以下だった場合に記入しています。
- ③歯科の欄の「歯垢」「歯肉炎」「歯列咬合」の数字は、①「経過観察」②「要受診」の段階を表しています。



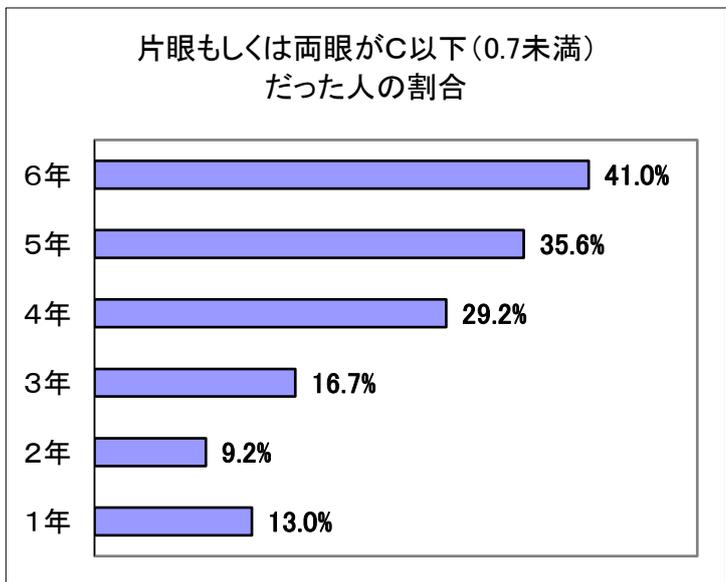
WBGT 指数を知っていますか？



暑さ指数 (WBGT) とは、環境省が用いている、熱中症を予防する指標で、気温・湿度・輻射熱から算出されます。数値が31以上「危険」の場合は運動を原則控える、28以上「嚴重警戒」の場合は激しい運動は避け、休憩や水分を積極的にとるといった指針を示しています。熱中症予防サイトには、3日間の予測も載っているため、地域の暑さ指数を調べて、予防にお役立てください。



視力検査の結果より



学童期は眼球の成長が著しい時期で、特に4年生から近視の進行が目立ってきます。近視は遺伝と環境の両方が関係しますが、パソコンやスマホ・ゲームなどデジタル機器が欠かせない生活環境の中、子どもたちの目を守っていくため、【裏面の資料】を参考に、ご家庭でも今一度お子さんと使い方の確認をしていただければと思います。

高学年では、短期間で眼鏡の度が合わなくなるケースがよくあります。半年に一度は眼科で検査を受けることをお勧めします。