



小野特別支援学校
ほけんしょ
2025. 6. 23

けんこうしんだん きょうりょく 健康診断のご協力ありがとうございました！

定期健康診断が全て終了しました。提出物等健康診断実施にご協力いただき、本当にありがとうございました。ほけんだより5月号でもお知らせしましたが、健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」を個別にお渡ししています。

定期的に病院を受診されている場合は受診日にお持ちください。受診済みのご連絡をいただいても結構です。（必ず提出ではなく健康管理が目的です。）

ご不明な点、ご相談等ありましたら、学校までご連絡ください。



「からだのきろく」をお届けします☆



定期健康診断の結果をまとめた「からだのきろく」を持ち帰ります。成長の様子や健康状態について振り返る機会にしてください。確認していただけましたら、押印の上、学校まで返却ください。

身長測定について

立って測定することが難しいお子様は、5点測定法を用いて測定をしています。

A点（頂点部）～B点（第7頸椎棘突起）
C点（尾骨と大転子部の同位置）から
D点（大腿骨外側上顆）とE点（足底）

肥満度について

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
-19.9～-19.9%	正常
-20%以上	やせすぎ

肥満度の算出は村田式で行っています。「からだのきろく」に記入をしてお渡しします。

転倒事故が起こりやすい時期、雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、転倒する事故が増えます。こんなところにも注意しましょう。

足元は
ぬれていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの零で特に入口付近は濡れていることがあります。



滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうかをチェックしておきましょう。



今月16日からプールが始まりました。楽しいプールの時間でも、約束を守らないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

プールを安全に楽しむための2つの約束

準備運動をする

しっかり準備体操をして、水に入る前に体中の筋肉を柔らかくしておきます。体がかたまつままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいけれど、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



水泳は全身運動で健康の保持増進に効果的なスポーツです。毎日プールに入るため、エネルギーを使うとともに疲労もたまります。しっかり眠らせてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願いします！



★毎日の参加確認はスクリレで行います。
未入力により参加の確認ができなかった場合は
入水できませんので、ご注意ください。