



おうちのひとといっしょに
よんでください！
宇都宮市立昭和小学校
2023.5.2

がつ けんこうしんだん 5月の健康診断

しりょくけんさ 視力検査	8日(月) 3・4年生 9日(火) 2・5年生 10日(水) 1・6年生	メガネをかけている人は、 ^{ひと} わすれずに ^も 持ってきてください。
にょうけんさ 尿検査 よびび 予備日	15日(月) ^{ぜんがくねん} 全学年 29日(月)	^{ぜんじつ} 前日はビタミン入りのジュースなどは ^の 飲まないようにしましょう。
しんそうけんしん 心臓検診	16日(火) 1・4年生	^{たいいくぎ} ^{おこな} 体育着で行います。
がんかけけんしん 眼科検診	17日(水) ^{ぜんがくねん} 全学年	^{がっこうい} ^{いなばがんか} ^{いなばぜんろうせんせい} 学校医(稲葉眼科)の稲葉全郎先生にみていただきます。

お覚えておこう！

つめの切り方

かたち 形

し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い

かど まる ひ ふ
角を丸めることで、皮膚

く こ
に食い込みにくくなりま

す。

なが 長さ

つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ

ふか
深づめにならないように、

しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し

ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に

ふろ あ
お風呂上がりがおすすめ。

つめが すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか

くなり、切りやすいです。

仕上げに ヤスリがけ

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



保護者の皆様へ

4月の身体計測結果を成長曲線にてお知らせいたします。お子様と一緒に結果のご確認をお願いいたします。お気づきのことや、ご心配なことなどは、いつでもご相談ください。

成長曲線の見方について

成長曲線基準図の中には下から3, 10, 25, 50, 75, 90, 97の7本の基準線があります。この数字の単位は“パーセンタイル”です。同性同年齢の児童が100人いて、背の低い方から高い方に並んだとき、「身長が5パーセンタイル」ということは「低い方から5番目に当たる身長」、「90パーセンタイル」ということは「低い方から90番目に当たる身長」ということです。

3～97の範囲から外れたからといって病的ということではありません。7本の基準線と基準線の間を“チャンネル”といい、身長あるいは体重の発育曲線がこのチャンネルを横切って上向きあるいは下向きになった場合に異常と判断されます。また、-2.5SD(標準偏差)の基準線は極端な低身長の上限を示すものです。つまり、-2.5SD～97パーセンタイルの間に位置していることや、チャンネルを大きく外れていないことは、順調な成長であることを示しています。

これまで、新型コロナウイルス感染症対策として、毎朝の検温にご協力いただきましてありがとうございました。5月8日以降、「体温記録用紙」の提出は必要ありませんが、引き続き、各ご家庭にて、朝の健康観察のご協力をお願いいたします。