

# わたしの健康手帳

生涯にわたる健康のために

平成25年改訂版

公益財団法人



日本学校保健会

氏名

## 発刊にあたって

わが国の学校における健康の保持増進を目的とした手帳につきましては、文部省体育局長通知（昭和36年2月）「健康手帳について」に基づき、発達段階に応じたいくつかの手帳が作成されています。

しかし、この間「健康増進法」の成立やまた、児童生徒を取り巻く健康問題は著しく変化してきており、これらに対応できる生涯を通じて活用できる手帳はありませんでした。

財団法人日本学校保健会では、このような現状において、平成14年度から厚生労働省科学研究費補助事業で母子健康手帳と学校健康手帳との継続方途について検討し、さらにその成果を基に本会として「学校健康手帳作成委員会」を設け本冊子を作成したものです。

特徴的なことは、①自己（保護者）が自ら記録・保管することにより、健康に関心を持ち、それを日常生活の実践に結びつけさせること、②出生以後、成人に達するまでの健康情報を記録することができること、③家庭で保管するので、個々のプライバシーを管理できること、④生涯を通じての医療機関での受診の際に有用な資料になること、⑤生涯の使用に耐えうるしっかりしたバインダー方式としているため、新旧の資料の差し替えができ、また健康に関する資料や健康診断の結果も綴じることができることなどです。

どうか、本手帳を就学時から生涯ご活用いただき、自己の健康教育、健康管理の充実に役立てていただければ幸いです。

平成17年3月

財団法人 日本学校保健会  
会長 矢野 亨

## 改訂にあたって

平成17年3月に発行した「わたしの健康手帳」が、全国各地で利用されているだけでなく、各地の学校健康手帳のひな形として活用されていることと思います。

このたび、予防接種法の改正による新たな予防接種の追加や、学校保健安全法施行規則の一部改正による学校において予防すべき感染症の追加（髄膜炎菌性髄膜炎）、インフルエンザ等の出席停止期間の見直しがあり、それらについて追記と訂正を行いました。

歯と口に関しては咬合、顎関節の診査について資料を追加し、また、からだ・栄養・食生活についての資料も新しく書き直すこととなりました。

また、このたびの改訂にあたっては、PDFファイルを日本学校保健会ホームページからダウンロードできることとし、用紙の大きさに合わせて各自が印刷できるようにしました。

子どもたちの健康づくりのツールとして活用されることを期待しています。

平成25年3月

学校健康手帳改訂委員会

# 目 次

・はじめに	1
・手帳の目的	1
・活用方法について	1
・成長の記録	2
・誕生時の記録	2
・主な予防接種の一覧	3
・予防接種の記録	3
・予防接種メモ	7
・これまでにかった病気の記録	8
・学校において予防すべき感染症の主な種類と出席停止期間	9
・就学時健康診断に際して	10
・就学時健康診断の結果	11
・小学校に入学するまでに身につけましょう	12
・健康相談・医療の記録	13
・定期健康診断の結果	18
・男子の身長・体重成長曲線	23
・女子の身長・体重成長曲線	24
・生えそろった永久歯	26
・私の歯の観察カード	27
・歯科検診の結果の説明	32
・咬合の健康診断	33
・学齡正常咬合と乳歯列から永久歯列への推移	34
・児童・生徒の顎・顔面・頭蓋の成長発育	35
・小・中学校期におこりやすい咬合異常と注意点	36
・顎関節の診査の流れと診査法	37
・歯と口の定期健康診断・診療の記録	42
・血液検査・健康診断などの記録	47
・トピック：体力、学力ともに高めるためのヒント	53
・健康診断後の身長・体重から肥満度をチェックしてみよう	58
・小児期から生活習慣病に気をつけよう	60
・7つの「こ食」に気をつけよう	66
・人体図	68
・見え方のABCD	72

## はじめに

現在、「健康日本21」が提唱されています。これは私たちが肉体的にも精神的にも健康でいられる時間（健康寿命）をより長くするために国が提唱した「21世紀における国民健康づくり運動」です。

本趣旨に添ったこの手帳は、あなた自身の成長と健康の記録をつけるために作成されました。

生きる力を育むためには、学校生活においても、ふだんから自身のからだの状態を意識することが大切です。健康診断や健康相談、医療機関を受診する際にその内容をこの手帳に記録し、健康づくりに活用していただければと思います。

## 手帳の目的

- ① 子どもたちのさまざまな健康情報を保護者および児童生徒みずから、「わたしの健康手帳」に記録することにより、健康を自己管理する能力を育むなど、実践的な健康教育に活用できます。
- ② 母子健康手帳にある、乳幼児期の健康情報や予防接種の記録などを、就学以降、社会人になっても活用できます。

## 活用方法について

- ① 小学校卒業までは、学校での健康診断の結果などを、健康カードなどから保護者の方と一緒に記入して下さい。家族でお互いの健康を考えるよい機会となるでしょう。
- ② 中学生からは、自己管理能力を育むためにも自分で記入しましょう。
- ③ さまざまな情報・資料をファイルに綴じておくことも可能です。必要な項目は書きうつしておきましょう。
- ④ からだや歯についての図、食生活についての資料のページがありますので目を通して見て下さい。
- ⑤ 医療機関を受診する際にも役立つでしょう。



## 成長の記録

	身 長	体 重
生まれたとき	cm	kg
1歳のとき	cm	kg
2歳のとき	cm	kg
3歳のとき	cm	kg
4歳のとき	cm	kg
5歳のとき	cm	kg

## 誕生時の記録

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 予防接種の記録

ワクチンの種類		接種年月日 (年 齢)	メーカー/ ロット	接種者署名	備 考
ジフテリア・百日咳・破傷風	第1期 初回	1回			
		2回			
		3回			
	第1期 追加				
ジフテリア・破傷風		第2期			
BCG					
ポリオ					
麻しん 風しん		第1期			
		第2期			
日本脳炎	第1期 初回	1回			
		2回			
	第1期 追加				
日本脳炎		第2期			
インフルエンザ菌b型 (Hib)		1回			
		2回			
		3回			
		4回			

## 予防接種の記録

ワクチンの種類		接種年月日 (年 齢)	メーカー/ ロット	接種者署名	備 考
小児用肺炎球菌 (7価結合型)	1 回				
	2 回				
	3 回				
	4 回				
水 痘					
おたふくかぜ					
B型肝炎					
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) (2価・4価)	1 回				
	2 回				
	3 回				
インフルエンザ					



## 予防接種の記録

ワクチンの種類	接種年月日 (年 齢)	メーカー/ ロット	接種者署名	備 考

## 予防接種の記録

ワクチンの種類	接種年月日 (年 齢)	メーカー/ ロット	接種者署名	備 考

## 予防接種メモ

### 予防接種を受けられない場合（接種不相当者）

- ① 明かな（37.5℃以上の）発熱がある者
- ② 急性の病気にかかっていることが明かな者
- ③ 当該疾病に係る予防接種の接種液の成分によって、アナフィラキシーを呈したことが明らかな者
- ④ 生ワクチン接種では、妊娠していることが明らかな者
- ⑤ BCG接種では、外傷等によるケロイドが認められる者
- ⑥ その他、医師が不相当と判断した者

### 予防接種の間隔

生ワクチン接種後……………27日以上おく  
不活化ワクチン接種後………6日以上おく

### 二種類以上の予防接種の同時接種

医師が特に必要と認めた場合に行うことができる

### その他

法律の改正により、予防接種の種類、方法や回数が変更されることがあります。

海外留学や海外勤務・出張に際しては、どの国で、何の予防接種を必要とするかを事前に確認し、出発に間に合うよう計画的に接種するようにしましょう。予防接種証明書が必要になることもあります。

渡航前の準備、国別予防接種などの情報については…

外務省：世界の医療事情 各国・地のワクチン接種医療機関等について

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/meds/vaccine/index.html>

DCC国際感染症センター トラベルクリニック 渡航前の準備

[http://www.ncgm.go.jp/dcc/travel\\_clinic/preparation/index.html](http://www.ncgm.go.jp/dcc/travel_clinic/preparation/index.html)

## これまでにかかった病気の記録

病気の名前	かかったとき	受診医療機関など
麻疹（はしか） Measles	年 月 歳 か月	
水痘（みずぼうそう） Varicella	年 月 歳 か月	
おたふくかぜ Mumps	年 月 歳 か月	
風疹（三日はしか） Rubella	年 月 歳 か月	
伝染性紅斑（りんご病） Erythema Infectiosum	年 月 歳 か月	
手足口病 Hand-Foot and Mouth disease	年 月 歳 か月	
突発性発疹 Exanthema subitum	年 月 歳 か月	
インフルエンザ Influenza	年 月 歳 か月	
	年 月 歳 か月	
	年 月 歳 か月	
	年 月 歳 か月	
	年 月 歳 か月	

## 学校において予防すべき感染症の主な種類と出席停止期間

学校保健安全法第19条：校長は、感染症にかかっており、かかっている疑いがあり、またはかかるおそれのある児童生徒等があるときは、政令に定めるところにより、出席を停止させることができる。

病 名	出席停止期間
インフルエンザ (鳥インフルエンザ (H5N1) および新型インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後 (発熱の翌日を1日目として) 5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (幼児は3日) を経過するまで
麻疹 (はしか)	解熱した後、3日を経過するまで
風疹 (三日はしか)	発疹が消失するまで
水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮 (かさぶた) になるまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
流行性角結膜炎	おもな症状がなくなるまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後、2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
<small>かいはくずいえん</small> 急性灰白髄炎 (ポリオ)	急性期の主要症状が消退するまで
急性出血性結膜炎	おもな症状がなくなるまで
<small>ずいまくえんきんせいずいまくえん</small> 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
その他の感染症、結核	学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで

# 就学時健康診断に際して

小学校入学までのことを記入してください

心臓疾患	なし	病名	発症年齢 歳	通院先 Tel
腎臓疾患	なし	病名	発症年齢 歳	通院先 Tel
ぜんそく	なし		発症年齢 歳	通院先 Tel
ひきつけ (けいれん)	なし		発症年齢 歳	通院先 Tel
視力の問題	なし		発症年齢 歳	通院先 Tel
聴力・ことば の問題	なし		発症年齢 歳	通院先 Tel
アレルギー	食 品	なし	食品名 発症年齢 歳	通院先 Tel
	薬 剤	なし	薬剤名 発症年齢 歳	通院先 Tel
	その他	なし	発症年齢 歳	通院先 Tel
	その他	なし	発症年齢 歳	通院先 Tel
その他の疾病・ 大きなけが	なし	病名	発症年齢 歳	通院先 Tel
		病名	発症年齢 歳	通院先 Tel
		病名	発症年齢 歳	通院先 Tel

## 就学時健康診断の結果

健診項目	治療を要する内容	治療済み年月日	
内 科			異常なし
視 力	右		異常なし
	左		異常なし
聴 力	右		異常なし
	左		異常なし
眼 科			異常なし
耳鼻咽喉科			異常なし
歯 科	むし歯	乳歯未処置数 本	むし歯なし
		永久歯未処置数 本	
		口腔の疾病および異常	
その他			異常なし

## 小学校に入学するまでに身につけましょう

就学時健康診断が終わったら、できること・まだできないことを確認してみましょう。

	項 目	チェック
1	決まった時刻に起きている。	
2	朝の排便の習慣がついている。	
3	朝食は、毎日食べている。	
4	好き嫌いなく、何でも食べられる。	
5	自分で服を着たり脱いだりできる。	
6	傘をたたむことができる。	
7	排便のあと、おしりが拭ける。	
8	信号や交通のルールがわかり、守ることができる。	
9	家から学校までの道順がわかり、ひとりで登下校ができる。	
10	自分の伝えたいことが、ことばでいえる。	
11	自分の名前（ひらがな書き）が読める。	
12	自分の名前、住所、電話番号、学校名がいえる。	
13	決まった時刻に就寝している。	

入学までに、1つでも多くできるように親子で取り組んでみましょう。



## 健康相談・医療の記録(1)

年 月 日	担 当	症状、指示事項、処方内容など

## 健康相談・医療の記録(2)

年 月 日	担 当	症状、指示事項、処方内容など

## 健康相談・医療の記録(3)

年 月 日	担 当	症状、指示事項、処方内容など

## 健康相談・医療の記録(4)

年 月 日	担 当	症状、指示事項、処方内容など

## 健康相談・医療の記録(5)

年 月 日	担 当	症状、指示事項、処方内容など

## 定期健康診断の結果

学 年		小学校 1 年	小学校 2 年	小学校 3 年
		年度	年度	年度
項 目				
身 長 (cm)				
体 重 (kg)				
座 高 (cm)				
内 科				
脊柱・胸郭				
皮 膚				
心臓検診				
寄生虫卵		-    +	-    +	-    +
視 力	右	(    )	(    )	(    )
	左	(    )	(    )	(    )
眼 科				
聴 力	右			
	左			
耳鼻咽喉科				
尿検査	一 次	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )
	二 次			
結核健診	疾病及び異常			
	精密検査			

## 定期健康診断の結果

学 年		小学校 4 年	小学校 5 年	小学校 6 年
		年度	年度	年度
項 目				
身 長 (cm)				
体 重 (kg)				
座 高 (cm)				
内 科				
脊柱・胸郭				
皮 膚				
心臓検診				
寄生虫卵		-    +	-    +	-    +
視 力	右	(    )	(    )	(    )
	左	(    )	(    )	(    )
眼 科				
聴 力	右			
	左			
耳鼻咽喉科				
尿検査	一 次	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )
	二 次			
結核健診	疾病及び異常			
	精密検査			

## 定期健康診断の結果

学 年		中学校 1 年	中学校 2 年	中学校 3 年
		年度	年度	年度
項 目				
身 長 (cm)				
体 重 (kg)				
座 高 (cm)				
内 科				
脊柱・胸郭				
皮 膚				
心臓検診				
寄生虫卵		-    +	-    +	-    +
視 力	右	(    )	(    )	(    )
	左	(    )	(    )	(    )
眼 科				
聴 力	右			
	左			
耳鼻咽喉科				
尿検査	一 次	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )	蛋白 糖 潜血 (    )(    )(    )
	二 次			
結核健診	疾病及び異常			
	精密検査			



## 定期健康診断の結果

学 年					
		年度		年度	
項 目					
身 長 (cm)					
体 重 (kg)					
座 高 (cm)					
内 科					
脊柱・胸郭					
皮 膚					
心臓検診					
寄生虫卵		-    +	-    +	-    +	-    +
視 力	右	(    )	(    )	(    )	(    )
	左	(    )	(    )	(    )	(    )
眼 科					
聴 力	右				
	左				
耳鼻咽喉科					
尿検査	一 次	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )	蛋 白 糖 潜 血 (    )(    )(    )
	二 次				
結核健診	疾病及び異常				
	精密検査				

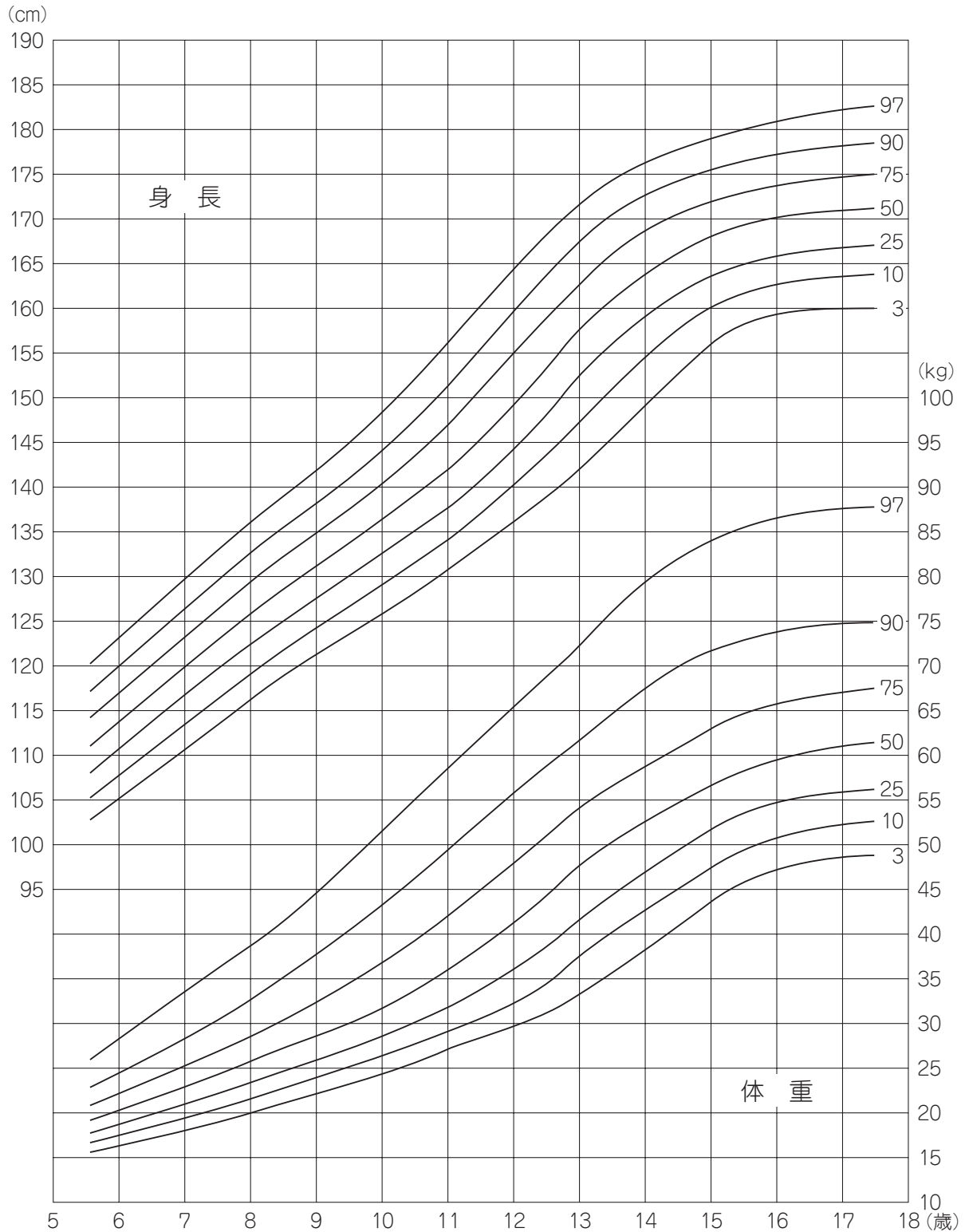
# 身長・体重成長曲線

成長曲線図に、自分の身長と体重を書き入れてみましょう。

50のラインが標準の身長と体重です。急速に発育・発達する時期は、一般的に男子より女子の方が早く来ますが、その時期や程度には個人差があり、みんなが同じというわけではありません。

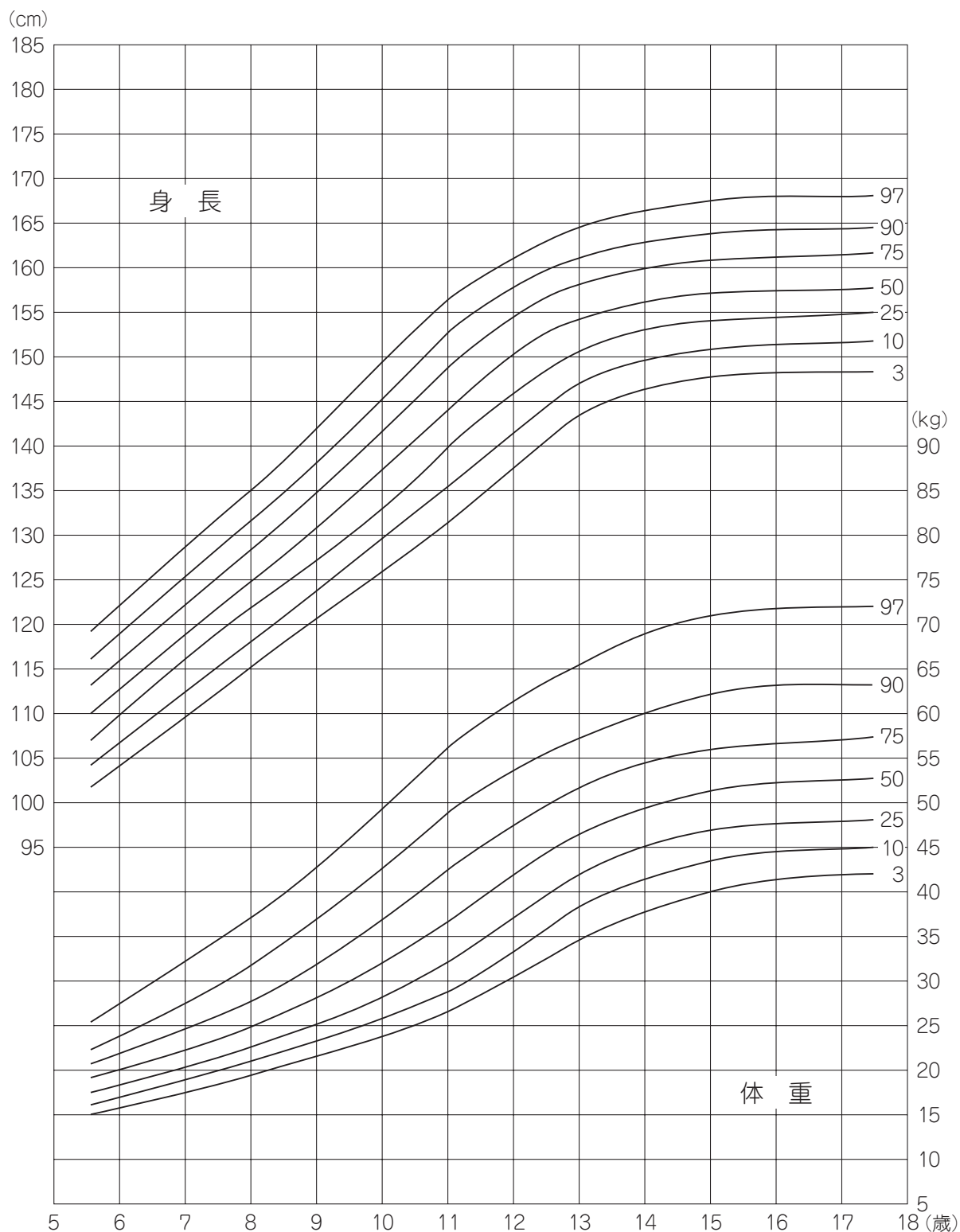
文部科学省：食生活学習教材（中学用）  
「食生活を考えよう」平成16年発行より  
転載

# 男子の身長・体重成長曲線



文部科学省：食生活学習教材（中学生用）「食生活を考えよう」平成16年発行より転載  
 データは 厚生労働省「平成12年乳幼児身体発育調査報告書」  
 および 文部科学省「平成12年度学校保健統計調査報告書」

# 女子の身長・体重成長曲線



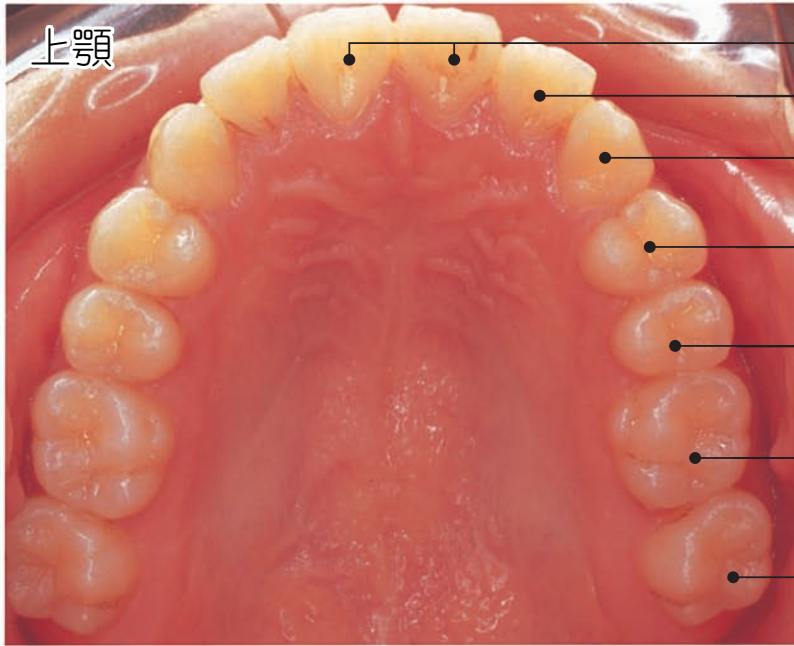
文部科学省：食生活学習教材（中学生用）「食生活を考えよう」平成16年発行より転載

データは 厚生労働省「平成12年乳幼児身体発育調査報告書」

および 文部科学省「平成12年度学校保健統計調査報告書」

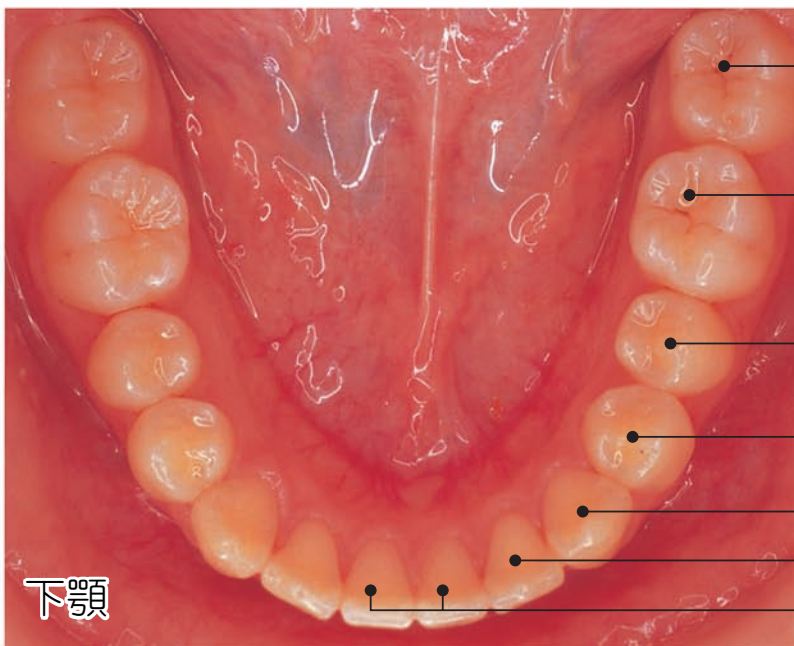
# 歯と口についての資料

# 生えそろった 永久歯



上顎

中切歯  
側切歯  
犬歯  
第一小臼歯  
第二小臼歯  
第一大臼歯  
第二大臼歯



下顎

第二大臼歯  
第一大臼歯  
第二小臼歯  
第一小臼歯  
犬歯  
側切歯  
中切歯

歯列は外力に抵抗できる  
アーチ型構造

円形は外から加わる力に対し、  
力学的に最も抵抗力のある形。  
人間の体の重要な部分を守る骨、  
たとえば頭蓋骨や肋骨も、このよ  
うな構造になっています。

健康な歯と整った歯並びの構造から、かむ力、正しい発音、話す機能、そして豊かな表情もつ  
くり出されます。

前歯はシャープな  
ノミ型構造



食物をかみ切り  
やすい形。  
この構造は発音  
にも大きく影響  
しています。

強い、大きい  
大臼歯

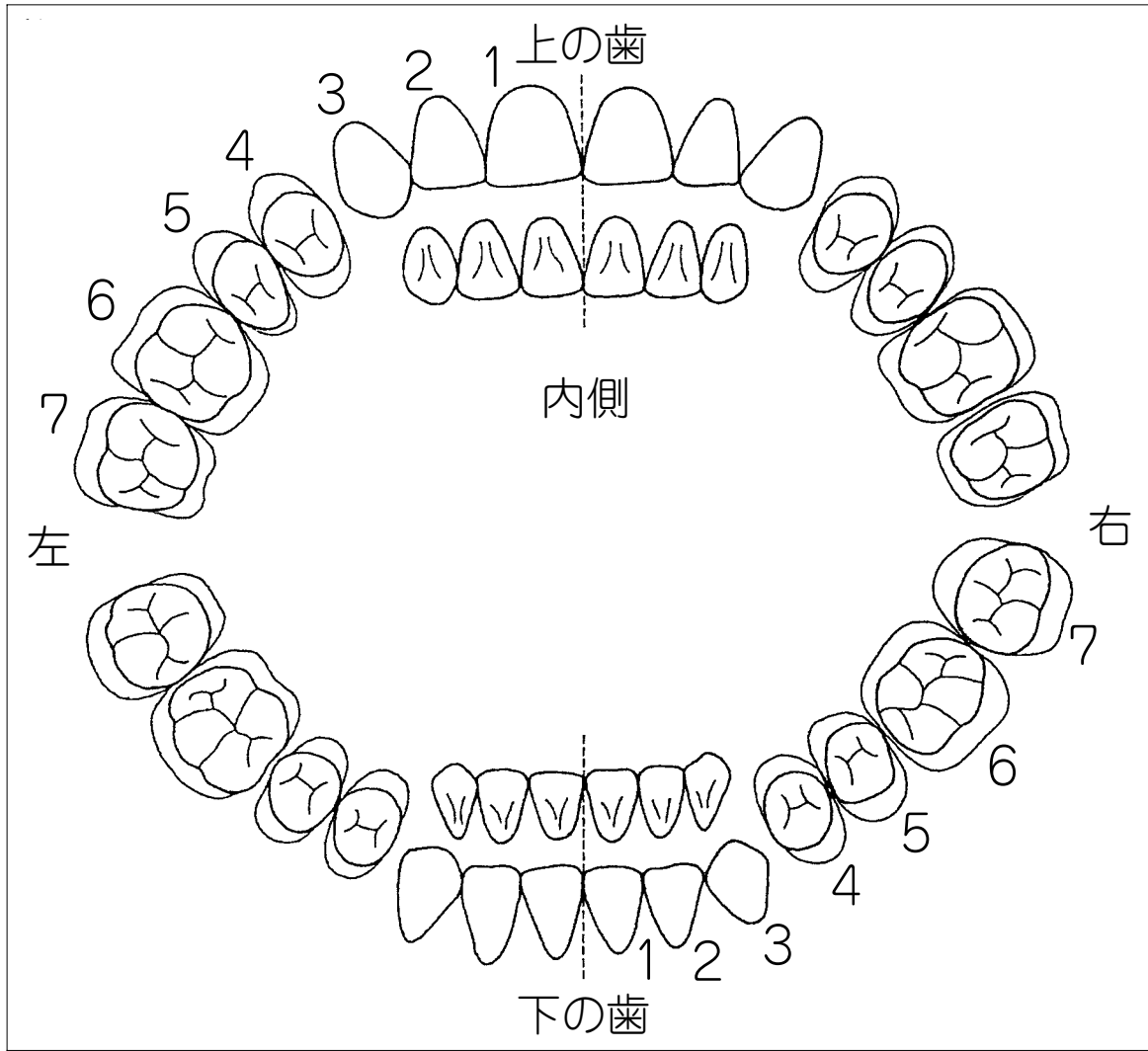


大臼歯は、山と谷の構  
造になっていて、硬い物  
でもかみ砕き、すりつぶ  
すことができます。  
上下の歯の山と谷がしっ  
かりかみ  
合わさり、大きな力が出  
るようになって  
います。

(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり「口の中観察図鑑」より

# 私の歯の観察カード

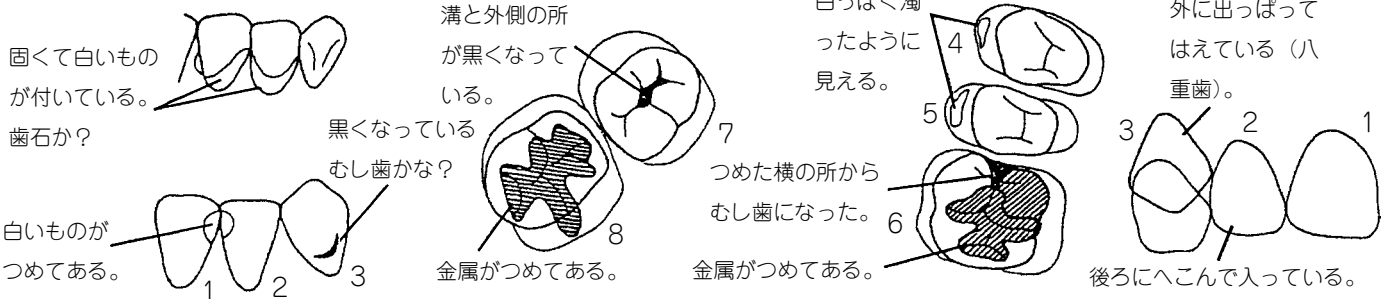
年 月 日



※歯の内側や、上の奥歯は合わせ鏡を使って見ましょう。

わかったこと	わからなかったこと	これからの歯の健康づくり戦略

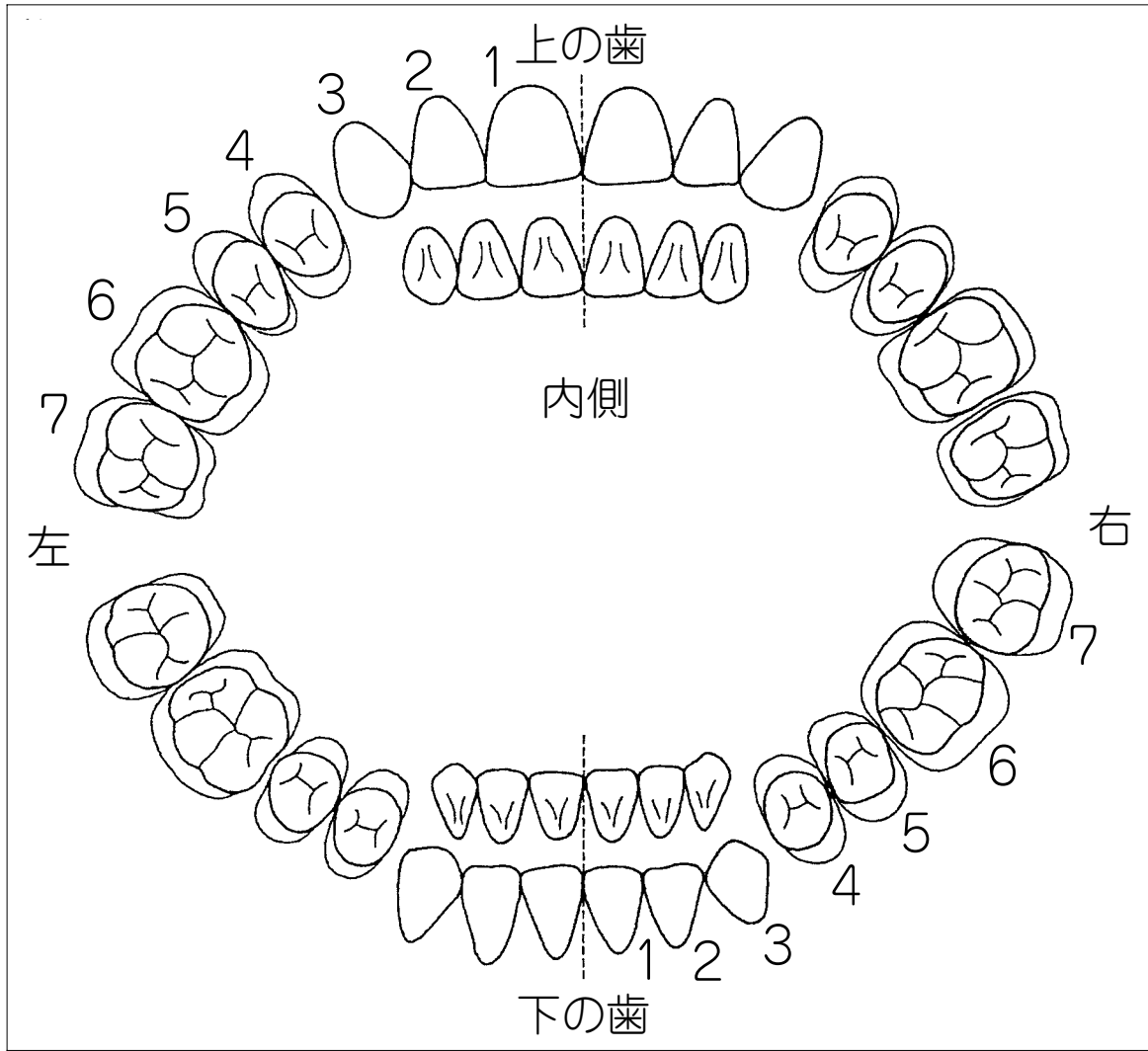
## 記入例



(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり 「口の中の観察図鑑」より

# 私の歯の観察カード

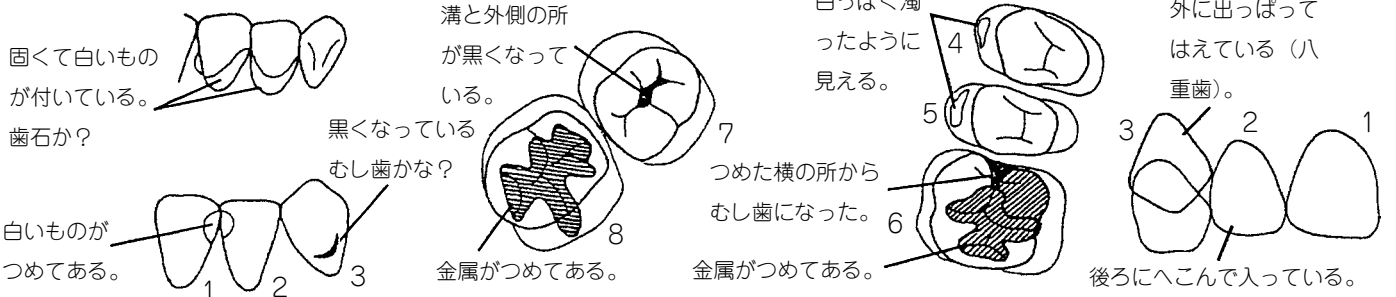
年 月 日



※歯の内側や、上の奥歯は合わせ鏡を使って見ましょう。

わかったこと	わからなかったこと	これからの歯の健康づくり戦略

## 記入例

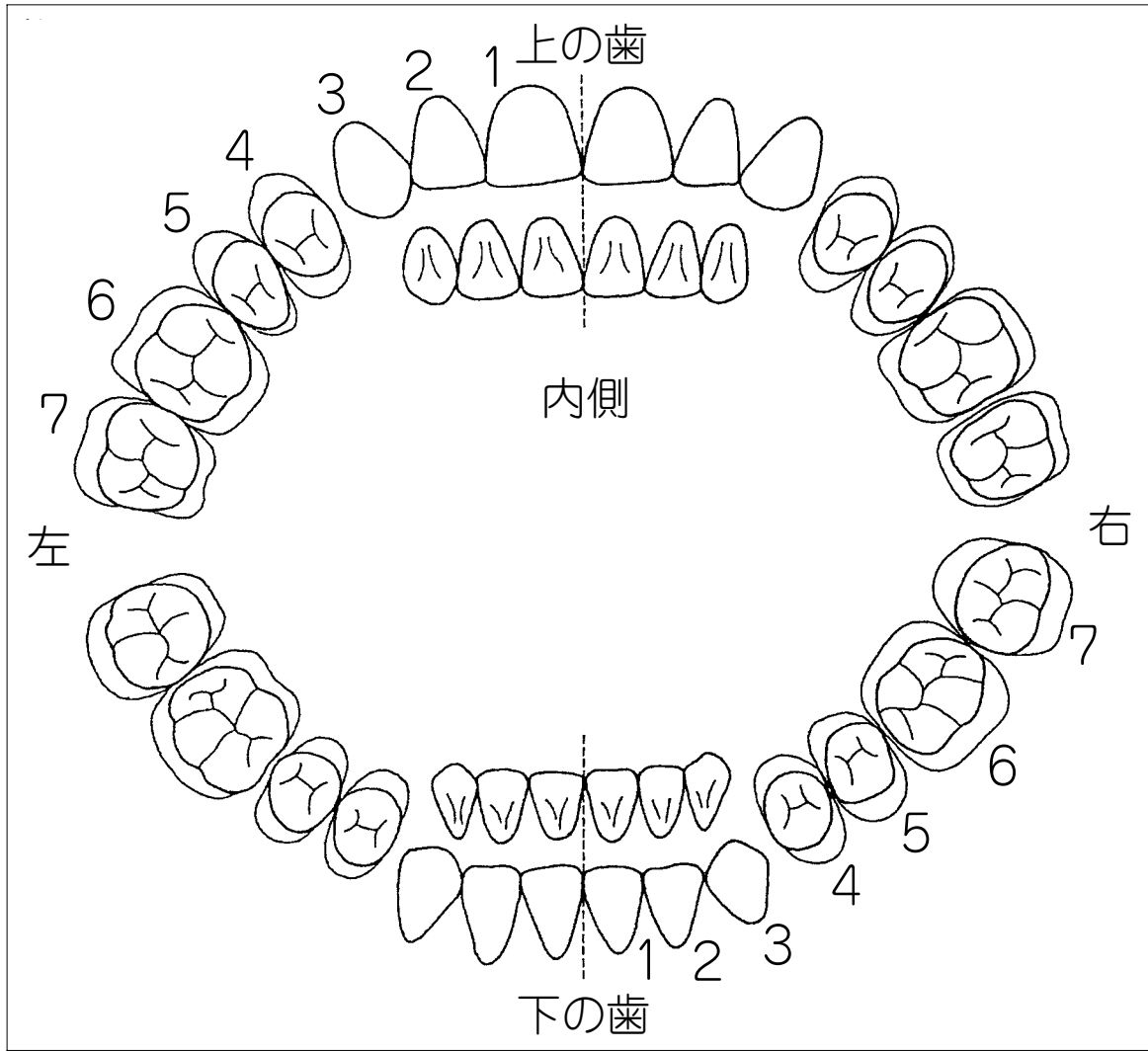


(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり 「口の中の観察図鑑」より



# 私の歯の観察カード

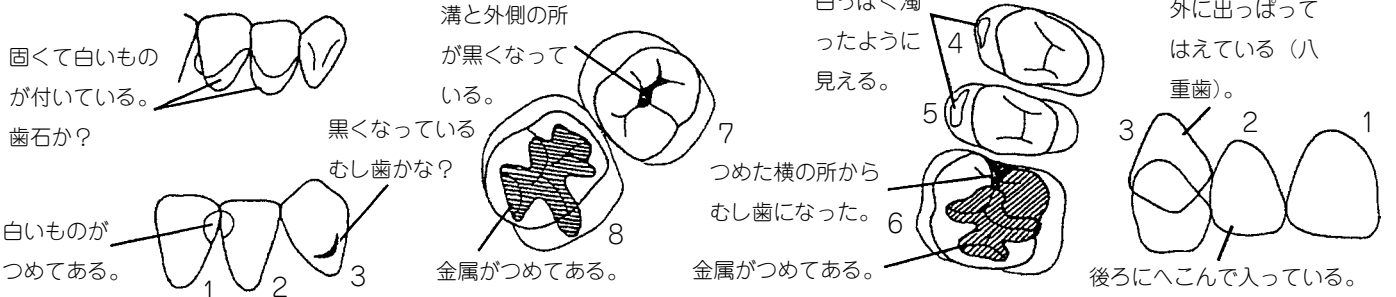
年 月 日



※歯の内側や、上の奥歯は合わせ鏡を使って見ましょう。

わかったこと	わからなかったこと	これからの歯の健康づくり戦略

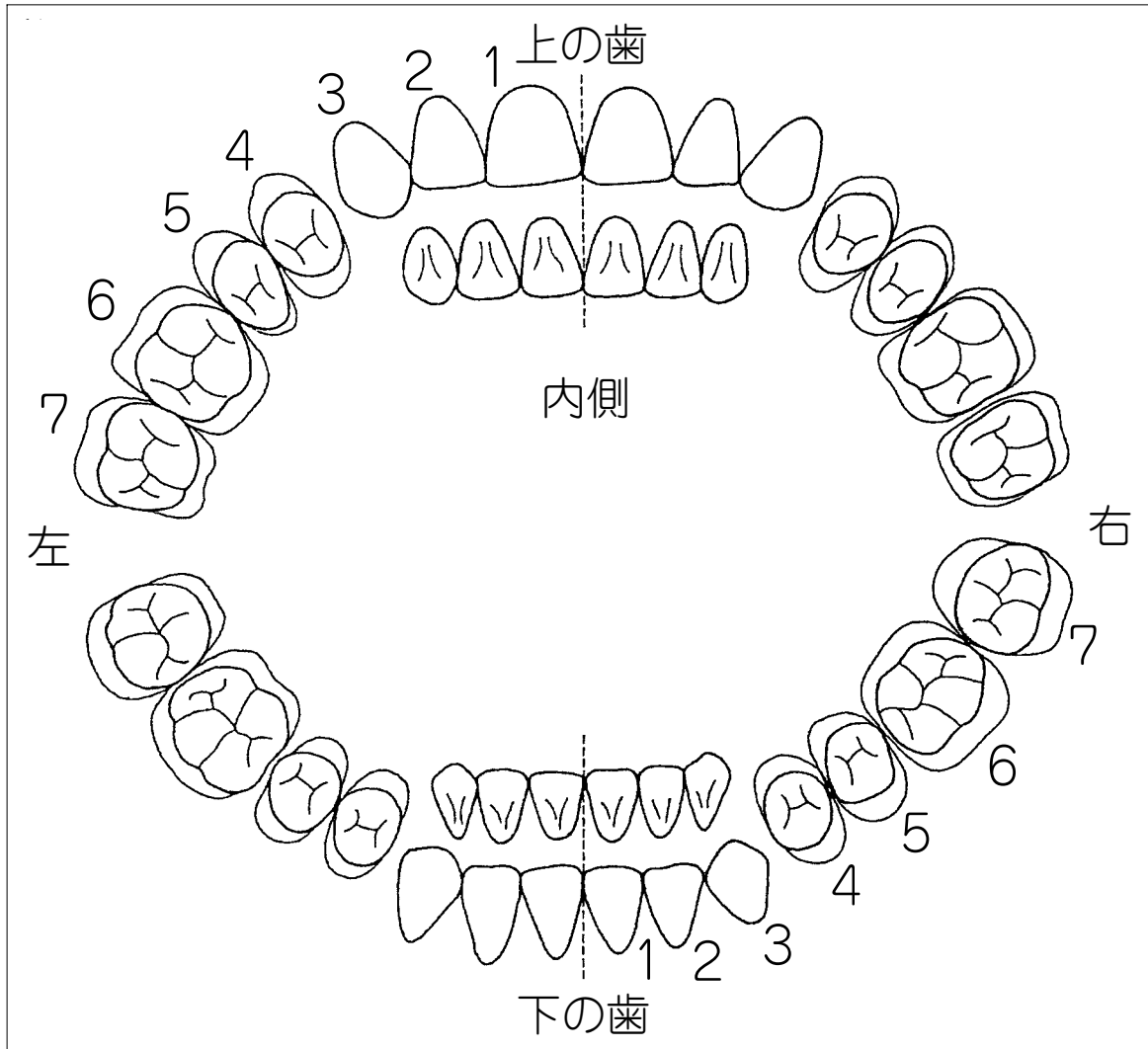
## 記入例



(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり 「口の中の観察図鑑」より

# 私の歯の観察カード

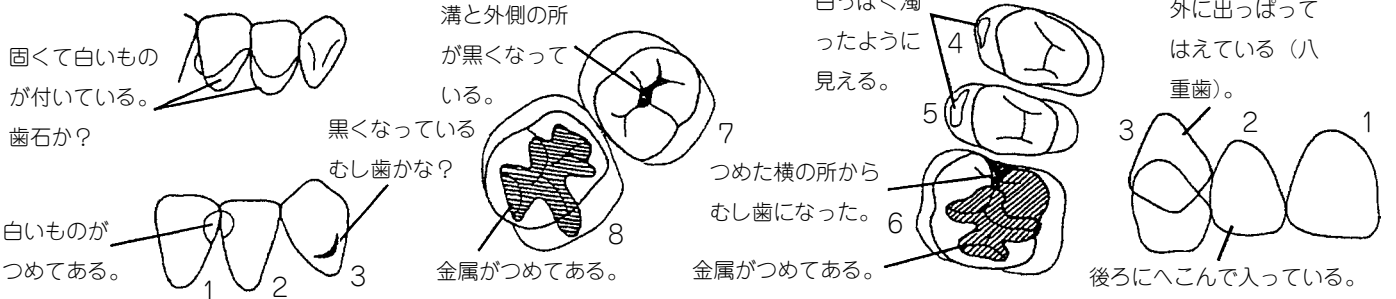
年 月 日



※歯の内側や、上の奥歯は合わせ鏡を使って見ましょう。

わかったこと	わからなかったこと	これからの歯の健康づくり戦略

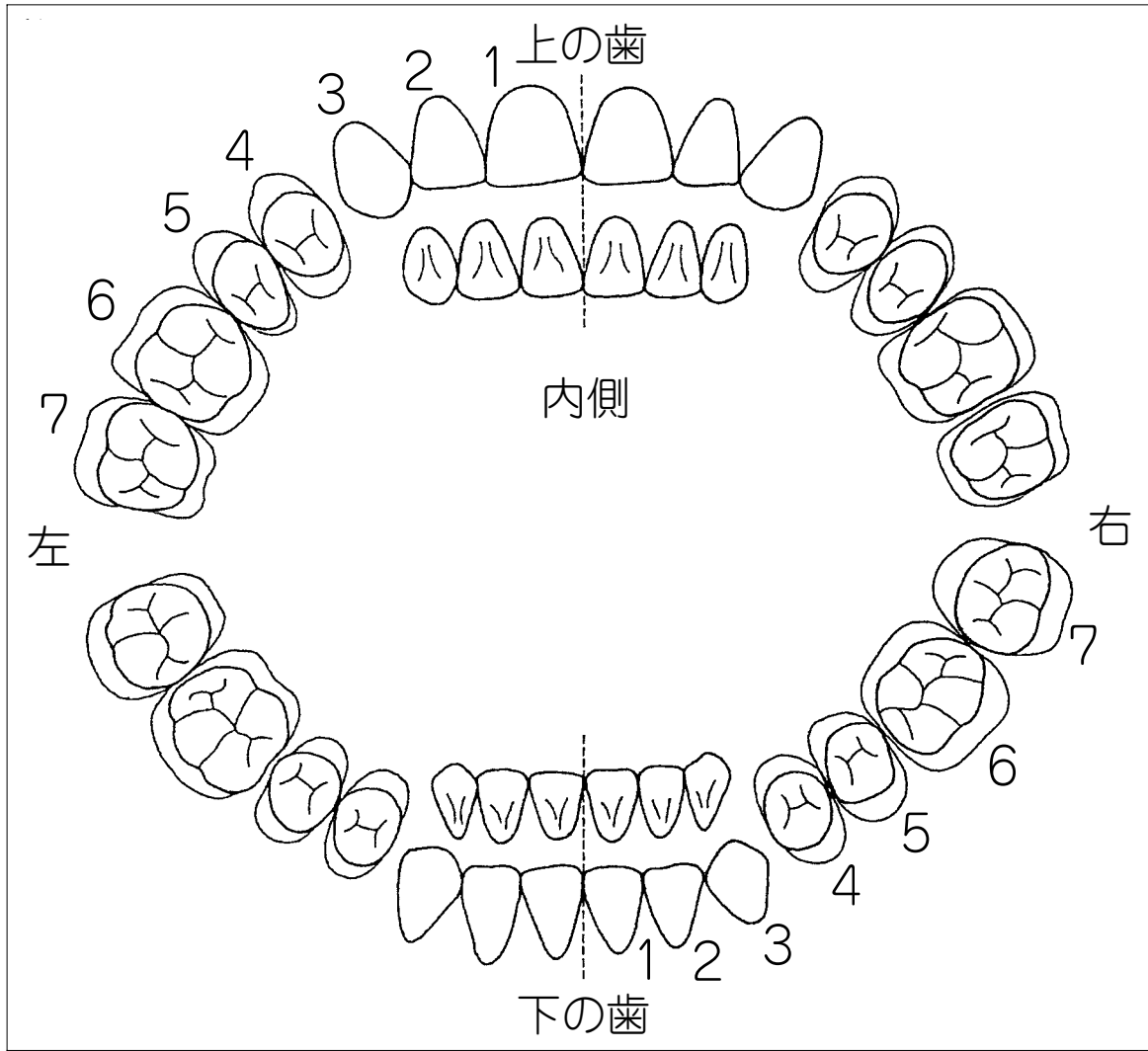
## 記入例



(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり 「口の中の観察図鑑」より

# 私の歯の観察カード

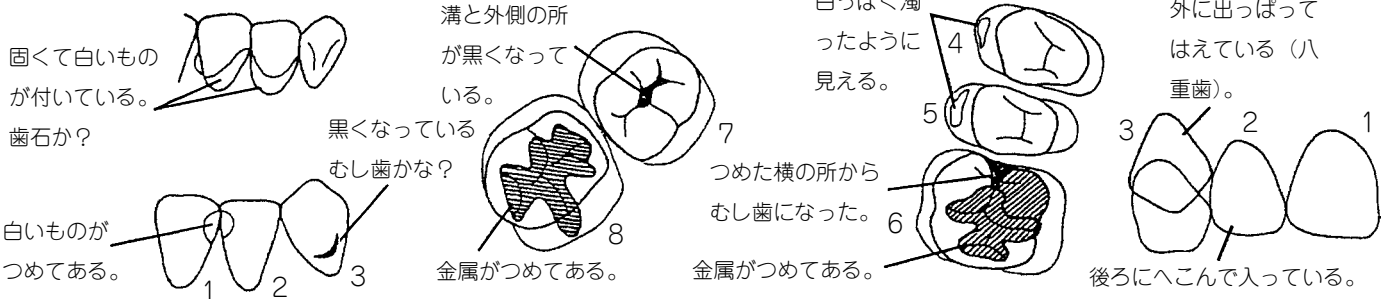
年 月 日



※歯の内側や、上の奥歯は合わせ鏡を使って見ましょう。

わかったこと	わからなかったこと	これからの歯の健康づくり戦略

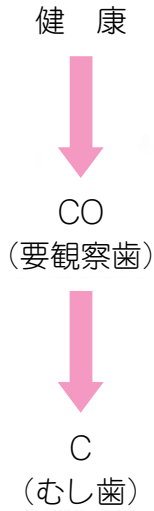
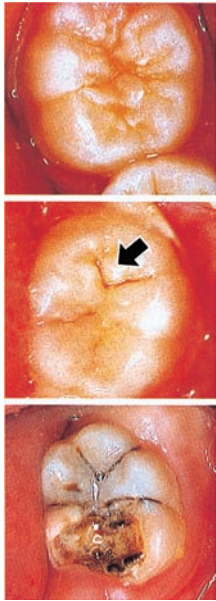
## 記入例



(財)東京都学校保健会編：たのしい健康づくり 「口の中の観察図鑑」より

# 歯科検診の結果の説明

## 歯



CO (シーオー)

- ・ 放置しておくと、治療の必要なむし歯に進んでしまいます。
- ・ 規則正しい食生活と、ていねいな歯みがきを継続する必要があります。
- ・ 健康相談や、指導を受け、経過を観察して行きましょう。

C (シー)

- ・ 早期に、歯科医に受診し、治療をする必要があります。
- ・ 生活習慣を見直し、規則正しい食生活と、ていねいな歯みがきを身につけることが大切です。

GO (ジーオー)

- ・ 治療の必要はありませんが、放置しておくと、治療の必要な歯肉炎に進行します。
- ・ 注意深く、ていねいに歯みがきを続けると、炎症症状が消えます。

(ていねいな健康観察を続けます。)

- ・ 睡眠、食事など、生活リズムを規則正しくして、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

G (ジー)

- ・ 早期に、歯科医に受診し、診察を受けて、治療を進める必要があります。
- ・ 生活習慣を見直し、規則的な生活リズムや、バランスのとれた食生活、ていねいな歯みがきの習慣を身につける必要があります。

\* むし歯や歯肉炎は、生活習慣病のひとつといわれています。歯・口の健康は、体全体の健康と深くかかわっています。健康的な生活習慣を身につけ、積極的に健康づくりをしていきましょう。

80歳になっても20本の歯を残そうという8020 (ハチマルニイマル)運動が提唱されています。

## 歯肉



(財)日本学校保健会「歯・口の健康づくりをめざしてⅡ」より

# 咬合の健康診断

上下の顎の関係  
開咬



② 顎の垂直関係

叢生

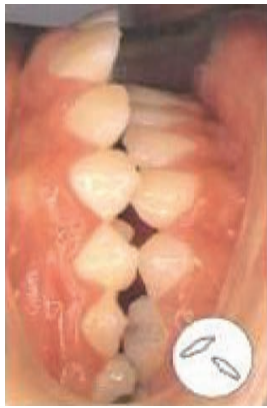


③ 歯と顎のサイズの関係

空隙 (リ開)



① 顎の水平関係  
上顎前突



正常咬合



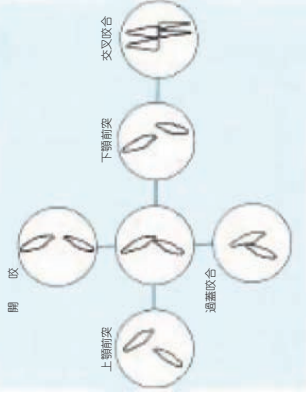
下顎前突 (切端咬合)



交叉咬合



過蓋咬合



## 不正咬合のとらえ方は？

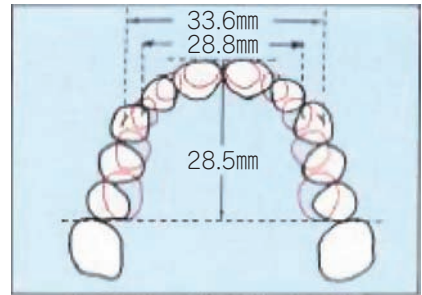
不正咬合の3つの構成要素に注意

- ① 上下の顎の水平 (前後・側方) 関係を見る
- ② 上下の顎の垂直 (上・下) 関係を見る
- ③ 歯と顎のサイズの関係を見る

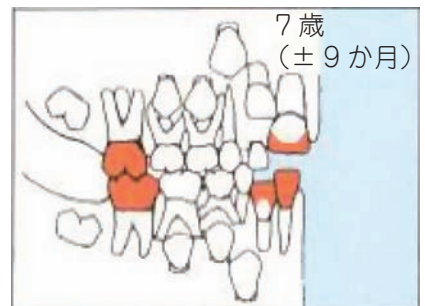
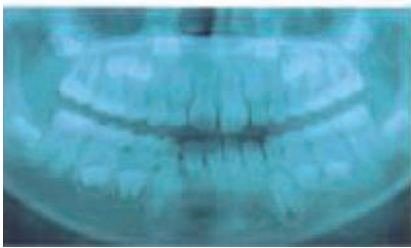
※①、②、③が重なり合う場合もかなりある  
(社)東京都学校歯科医会 資料より

# 学齡正常咬合と乳歯列から永久歯列への推移

小学校 1～2年 (6～7歳)

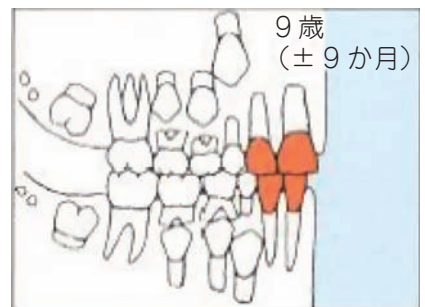


永久歯列と乳歯列 (上顎)



第1大臼歯・永久歯前歯萌出期

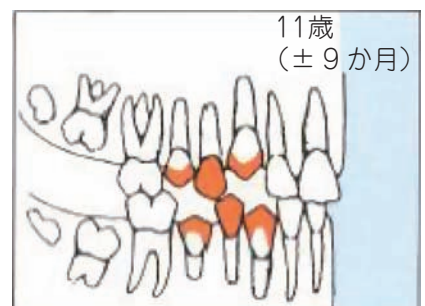
小学校 3～4年 (8～9歳)



混合歯列前期



小学校 5～6年 (10～11歳)

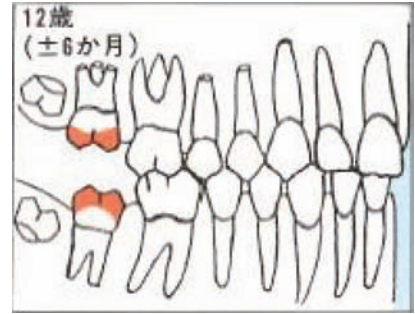


混合歯列後期



(A.D.A資料より改変)  
 (社)東京都学校歯科医会 資料より

中学校 1～3年 (12～14歳)



第2大臼歯萌出・永久歯列完成期

## 児童・生徒の顎・顔面・頭蓋の成長発育

頭蓋部は10歳までに96%の成長をとげ、上顎と下顎は65%程度の成長をとげる。その後、上顎は下顎に比べ早期に完成し、成長量も少ないが、下顎は全身(身長)と呼応して思春期性最大成長期に大きく成長する。

・ 8歳時

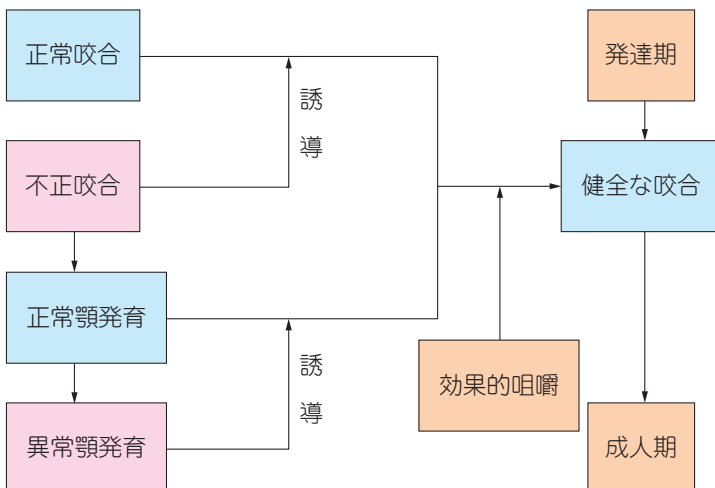
・ 16歳時



頭部X線規格写真による成長比較 (男子)



## 咬合に異常があると？


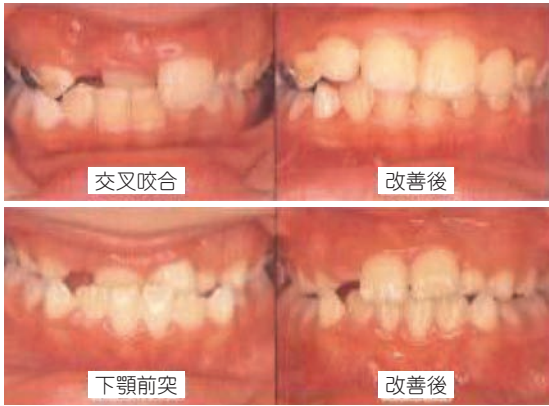




う蝕や歯周疾患の誘因となったり、咀嚼障害、審美的障害、関節障害、口腔周囲筋や咀嚼筋の機能異常、顎・顔面の発育異常を引き起こすものとなる。

特に発達期の児童・生徒においては、早期の異常発見と適切な指導や処置により二次的不正の防止や重篤化の阻止をはかるとともに正常な咬合と顎発育が得られるよう誘導する必要がある。

(社)東京都学校歯科医会 資料より

## 小・中学校期におこりやすい咬合異常と注意点

	症 状	注 意 点	
小学 1 ～ 2 年	<p>◆開咬</p> <p>◆正中離開 (空隙)</p>	<p>◆不良習癖（指しゃぶり、舌癖、咬唇癖等）が存在し易い年齢で除去するよう指導する。 但し、萌出途中のものと見誤らぬように注意。</p> <p>◆生理的萌出過程で離開していることが多く側切歯の萌出とともに殆どの場合閉鎖するので処置を急ぐ必要はない。 但し、過剰歯が疑われる場合は早急な診査がのぞまれる。</p>	 <p>不良習癖</p> <p>開咬・正中り開（過剰歯）</p>
小学 3 ～ 4 年	<p>◆交叉咬合</p> <p>◆下顎前突</p>	<p>◆上顎の狭さが主因となる交叉咬合は上顎側方成長の残されたこの時期までの治療がのぞましい。</p> <p>◆下顎前突（反対咬合）は早期改善によりその後の正常な顎発育が期待される。1～2歯の反対咬合もこの時期までに改善しておくとうよい。</p>	 <p>交叉咬合</p> <p>改善後</p> <p>下顎前突</p> <p>改善後</p>
小学 5 ～ 6 年	<p>◆叢生</p> <p>◆上顎前突・過蓋咬合</p>	<p>◆不正咬合のなかでは最も多い叢生がはっきりしてくる時期である。歯や顎の大きさの調和等について、精査してもらうとうよい。</p> <p>◆上顎前突・過蓋咬合も、よりはっきりした症状を呈してくる時期で放置されると増齢とともに悪化する場合がありますので精査してもらうとうよい。</p>	 <p>叢生</p> <p>改善後</p> <p>上顎前突・過蓋咬合</p> <p>改善後</p>
中 学 校	<p>◆下顎前突・開咬</p>	<p>◆下顎を中心とした顎発育の旺盛な時期で、顎の異常発育による不正が顕在化してくる。著しい場合は、成長完了後に手術を必要とする場合もあるので精査がのぞまれる。</p>	 <p>下顎前突・開咬</p> <p>改善後</p>

### 事後措置 健康相談の日を設け、学校内で親や児童・生徒と話し合う

健診後の「お知らせ」については、『不正咬合（要精査、要相談）』などとし、その有無ははっきり記載するが、治療勧告ではない旨を知らせておく必要がある。

(社)東京都学校歯科医会 資料より



# 顎関節の診査の流れと診査法

## 1. 学校歯科健診での顎関節診査の意義

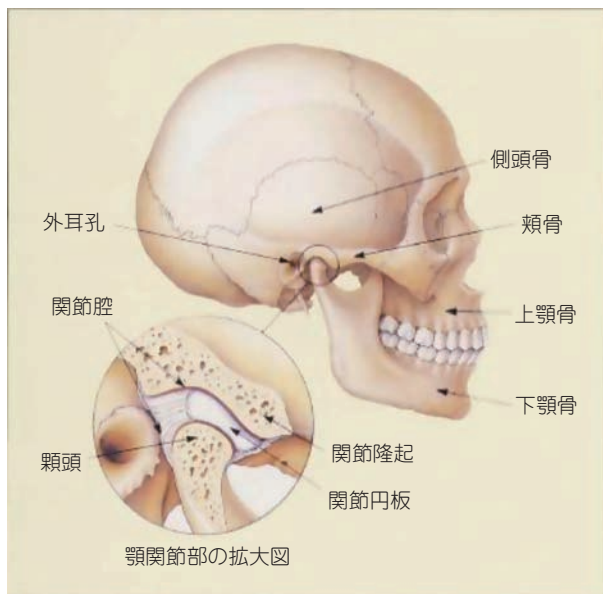
児童生徒を取り巻く社会環境・生活様式が近年著しく変貌してきた。その結果、顎関節を含む咀嚼時の障害を訴える児童生徒も急増している。しかし、顎関節の異常は、原因、診断、治療法等未だ不明な点が多い。

顎関節に関する異常な症候を早期に、的確に把握し、その過程を観察し適切な指導を行うことは、いわゆる顎関節症へと増悪することの予防につながるものである。

以上の視点から、学校歯科健診時の顎関節診査の指針として、また児童生徒への口腔保健教育の一環として本パネルを作成したので活用していただければ幸いである。

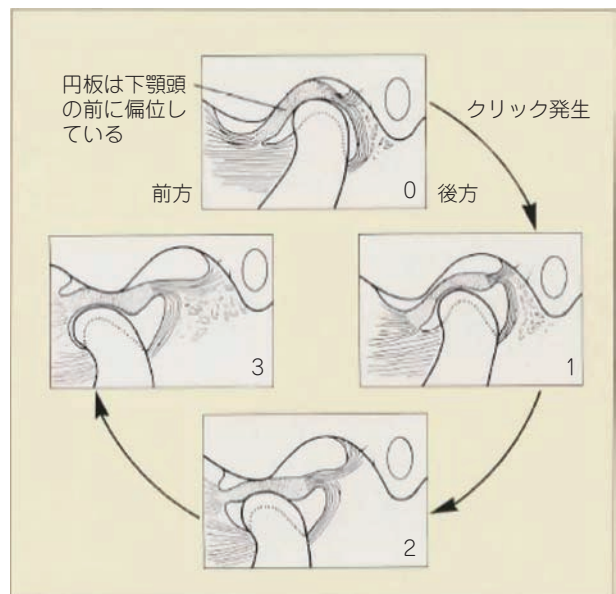
## 2. 顎関節とその異常について

### 1) 顎関節の構造と機能



(松尾 通訳＝顎と顔の痛み、クインテッセンス出版、1996より改変)

### 2) クリックング（関節雑音）の発生機序



顎関節内部障害

- 0：咬頭嵌合位で、円板は下顎頭の前方に偏位。
- 1：開口により下顎頭が前方へ移動。下顎頭は、円板の後部をのりこえる。この時クリックングが発生。
- 2、3：下顎頭に円板が復位し、その後なめらかに関節運動。

(石橋成六訳編＝TMJ機能を考える、クインテッセンス出版、1992より改変)

### 3) 顎関節の異常とは

- ①開口障害
- ②痛み（関節部や顔面の筋肉）
- ③関節雑音（顎を開閉するときの雑音）
- ④偏位（顎の開閉時の軌道のゆがみ）

がある。

○しかし、異常の症状があるからと言っても、必ずしも病気（顎関節症）であるわけではない。

○病気の始まりを早期に発見することは重要なことであり、しっかりスクリーニングするよう心がける。

(社)日本学校歯科医会 資料より

### 3. 顎関節の診査法について

#### (1) 診査対象と保健調査

受診するすべての児童生徒の顎関節診査を行うことが望ましいが、学校での健康診断の現場では時間的制約もあるので、事前に保健調査を行ない、顎関節に関連する項目に「あり」と回答した児童生徒を中心に行ってもよい。

「あり」とした児童生徒については追加的に問診を行い診査していく。

〈時間的制約があっても、以下の(2) 審査法の1及び2までは、全員を診査することが望ましい。〉

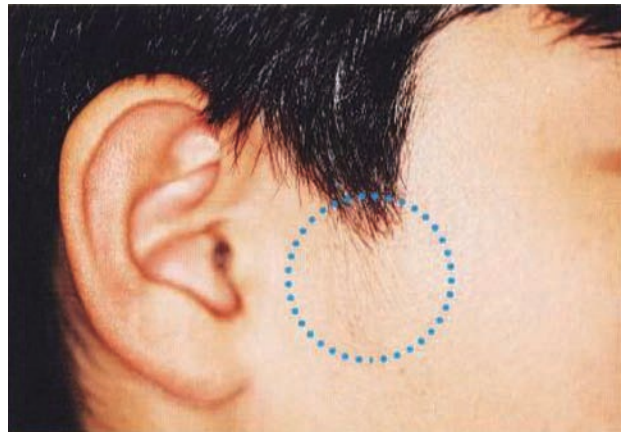
#### (2) 診査法

1. 児童生徒を検診者の正面に座らせ、顔の対称性を診査する。



軽いタッチで顎関節を触診する

2. 児童生徒の両側の耳前部に手指を軽くあてがい大きく口を開閉させ、顎関節相当部の異常所見を診査する。



点○印は大まかな顎関節の部位を示す

3. 開閉口時に以下のことも同様に診査する。

①開口の程度により、開口障害の有無を調べる。

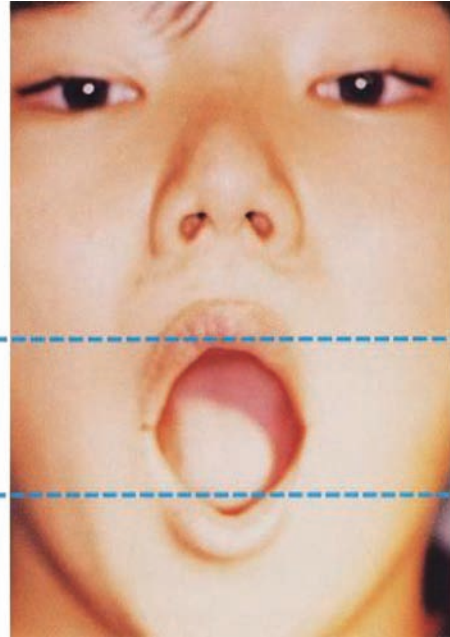
(開口障害は2横指以下、3～15歳児32～37mm以下、16歳以上は成人と同様に40mm以下が目安)



3横指の状態であって、ほぼ正常である

(社)日本学校歯科医会 資料より

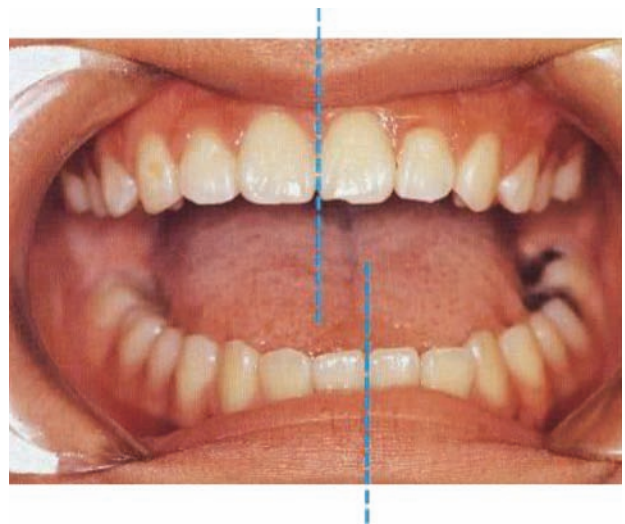
②開閉口時の偏位の有無



③顎関節の雑音の有無

ほぼ正常な開口状態を示している

④顎関節部および咀嚼筋などの疼痛の有無



上顎正中に対して下顎正中が左側に偏位しており、開口障害も認められる

#### 4. 顎関節の診断基準について

○学校での健康診断における診査は、スクリーニングであり疾病診断と理解すべきものではない。

- 0 (異常なし) : 顎関節部、咀嚼筋の異常を認めず、口の開閉によって開口障害、下顎の偏位、疼痛などの異常所見がなく、さらに本人からの異常の訴えのない者。
- 1 (要 観 察) : 開閉口時に下顎の偏位がみられる者。  
開閉口時に顎関節部に雑音が認められる者。
- 2 (要 精 検) : 開口時に顎関節部あるいは咀嚼筋に疼痛を訴える者。  
顎関節部あるいは咀嚼筋に疼痛が認められる者。  
開口時に2横指以下の開口障害が認められる者。

(社)日本学校歯科医会 資料より

## 5. 事後措置について

### 1) 1（要観察）・2（要精検）と評価された児童生徒への対応

1（要観察）：児童生徒には口が開きずらくなったり、顎関節部に疼痛が出現するようになった場合、養護教諭や学校歯科医に相談するよう指導しておく。

学校歯科医は臨時健康診断や個別指導の時に再度診査し、症状の推移を診て必要があれば適当な医療機関で精密検査を受けるように指示する。

2（要精検）：適当な医療機関（大学病院、専門医等）で精密検査を受けるように指示する。

### 2) 要観察、要精検児童生徒への通知法について

○要観察、要精検の対象となった児童生徒については、十分にプライバシーを配慮したうえで、原則として養護教諭をはじめとする学校保健関係者、本人、保護者に通知する。

### 3) 要観察、要精検児童生徒に対し日常生活について指導すべきこと

○学校歯科健診後、少なくとも半年に一度、学校歯科医またはかかりつけの歯科医の検査を受けるように指導する。

○食事の際はよくかんで食べるよう、また片側で咀嚼しないで両側で均等にかむように指導する。

○勉強中あるいはテレビの視聴中等に頬杖をつかないよう、また無意識にくいしばらないように指導する。

○極端に大きく口を開けたり、非常に固いものを無理にかんだりしないように指導する。

○顎関節の症状が悪化した時には、すみやかに学校歯科医またはかかりつけの歯科医に相談するように指導する。

○毎日適度な運動をするように指導する。

○あまり気にし過ぎることのないように指導する。

## 6. 資料

小学生から高校生までの顎関節症症状の推移

(単位：%)

学 年	症 状		疼 痛	関 節 雑 音		開閉口障害	疼 痛		計
	関節雑音	関節雑音 疼 痛		関節雑音 開閉口障害	関節雑音 疼 痛 開閉口障害		疼 痛 開閉口障害		
小学1年	3.8	0.3	0	0	0	0	0	4.1	
2年	4.1	0	0.2	0	0	0	0	4.3	
3年	6.6	0	0.3	0	0	0	0	6.9	
4年	4.2	0	0	0	0	0	0	4.2	
5年	7.0	0	0.4	0	0	0	0	7.4	
6年	6.7	0	0	0	0	0	0	6.4	
中学1年	10.2	1.8	0.4	0	0.1	0	0	12.5	
2年	12.0	0.7	0.4	0.1	0.1	0.1	0	13.5	
3年	15.5	1.6	0.6	0.1	0.1	0	0	17.9	
高校1年	16.3	0.9	0.4	0	0	0.1	0	17.7	
2年	15.2	1.5	0.1	0	0	0	0.1	16.9	
3年	15.0	2.3	0.2	0.1	0	0	0	17.6	
総 計	10.8	0.9	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	12.2	

[茂木悦子他＝顎機能異常についての矯正学的研究（第1報）、日矯歯誌、47：579、1988]

(社)日本学校歯科医会 資料より

# 噛ミング30

「噛ミング30」(カミングサンマル)とは、ひとくち30回以上噛んで食べることを目標とする取り組みです。よく噛むと脳内ヒスタミンが上昇し満腹中枢を刺激して満腹感を得られるので、食べすぎを防ぐことができます。よく噛むことで食事時間が長くなりますが、炭水化物や糖質の摂取はゆっくりとなり食後血糖値の急激の上昇を抑えることにもなります。これにより糖尿病の予防にも役立ちます。さらに肥満を予防することは生活習慣病の予防にもつながります。また、よく噛むことにより、歯根膜や舌、味覚など口腔内にあるセンサーや、咀嚼筋などのからの求心性刺激が脳内に伝わるだけでなく、噛むことで顎関節が動くことにより関節後方にある静脈叢の受動的ポンプ作用によっても脳内の血流がアップし、脳の働きが活発になります。これらにより反射神経や記憶力、集中力、判断力などが高まります。その結果、寝たきりや認知症の予防、改善にもつながります。

## 各時代の復元食の咀嚼回数と食事時間

### ●戦前と現代の食事の比較 噛む回数は戦前の半分

	献立	かむ回数	食事時間	エネルギー量
戦前 (昭和10年)	大豆のみそ炒め 野菜のみそ汁 根菜と油揚げの煮物 たくあん 麦ご飯	1,420回	22分	840 <sup>キロカロリー</sup>
現代	コーンスープ ハンバーグ スパゲッティ ポテトサラダ プリン パン	620回	11分	2,000 <sup>キロカロリー</sup>

神奈川県立大学 斉藤 滋教授の調査より

	咀嚼回数(回)	食事時間(分)	エネルギー(Kcal)
身狭時代の時代(弥生)	3990	51	1302
紫式部の時代(平安)	1366	31	1019
源頼朝の時代(鎌倉)	2654	29	1131
徳川家康の時代(江戸初期)	1465	22	1450
篤姫の時代(江戸後期)	1012	15	985
戦前(昭和初期)	1420	22	840
現代	620	11	2025

(よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 斎藤滋著 NHK 出版)

#### 《身狭時代の時代(弥生)》



- ・ハマグリのお汁
- ・長芋の煮物
- ・ノビル
- ・くり
- ・鮎の塩焼き
- ・カワハキの干物
- ・くるみ
- ・もち玄米のおこわ

#### 《紫式部の時代(平安)》



- ・ブリとアワビの煮物
- ・カブ汁
- ・大根のもろみ漬け
- ・ご飯

#### 《源頼朝の時代(鎌倉)》



- ・イワシの丸干し
- ・梅干し
- ・里芋とワカメの味噌汁
- ・玄米のおこわ

#### 《徳川家康の時代(江戸前期)》



- ・ハマグリのお蒸し
- ・納豆
- ・里芋とゴボウの煮物
- ・麦飯
- ・鯛の焼物
- ・カブの味噌汁

#### 《篤姫の時代(江戸後期)》



- ・かまぼこ
- ・豆腐の味噌汁
- ・白身魚の吸い物
- ・ご飯
- ・カレーの煮物
- ・カブとウリの漬物

#### 《戦前(昭和初期)》



- ・大豆の味噌炒め
- ・麦飯
- ・たくあん
- ・にんじんと大根の煮物
- ・野菜の味噌汁

#### 《現代》



- ・ミックスグリル
- ・にんじんソテー
- ・フライドポテト
- ・オレンジジュース
- ・パン
- ・コーンスープ

■ お問い合わせ先 社団法人東京都歯科医師会 事業第一課 電話：03-3262-1148

## 歯と口の定期健康診断・診療の記録

学 年		小学校 1 年			小学校 2 年			小学校 3 年		
		年度			年度			年度		
定期健康診断	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
歯科の記号の説明		歯の様子			CO…むし歯になりそうな状態です。要観察。 C…むし歯があります。治療が必要です。					
		歯肉の様子			GO…歯肉に軽い炎症があります。 G…歯肉炎があります。治療が必要です。					
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	

## 歯と口の定期健康診断・診療の記録

学 年		小学校 4 年			小学校 5 年			小学校 6 年		
		年度			年度			年度		
定期健康診断	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
歯科の記号の説明		歯の様子			CO…むし歯になりそうな状態です。要観察。 C…むし歯があります。治療が必要です。					
		歯肉の様子			GO…歯肉に軽い炎症があります。 G…歯肉炎があります。治療が必要です。					
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	

## 歯と口の定期健康診断・診療の記録

学 年		中学校 1 年			中学校 2 年			中学校 3 年		
		年度			年度			年度		
定期健康診断	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
歯科の記号の説明		歯の様子			CO…むし歯になりそうな状態です。要観察。 C…むし歯があります。治療が必要です。					
		歯肉の様子			GO…歯肉に軽い炎症があります。 G…歯肉炎があります。治療が必要です。					
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	



## 歯と口の定期健康診断・診療の記録

項 目		学 年			学 年			学 年		
		年度			年度			年度		
定期健康診断	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
歯科の記号の説明		歯の様子	CO…むし歯になりそうな状態です。要観察。 C…むし歯があります。治療が必要です。							
		歯肉の様子	GO…歯肉に軽い炎症があります。 G…歯肉炎があります。治療が必要です。							
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	
診 療	歯科医 年 月 日									
	歯の様子	健全	CO	C	健全	CO	C	健全	CO	C
	歯列・咬合・顎関節									
	歯肉の様子	健全	GO	G	健全	GO	G	健全	GO	G
	その他									
	治療の様子	治療済	経過観察		治療済	経過観察		治療済	経過観察	

# 血液検査・健康診断などの記録

## 血液検査・健康診断などの記録

年 月 日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年 齡 (歳)						
身 長 (cm)						
体 重 (kg)						
肥満度 (%)						
BMI						
血 圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
脈 拍 (回/分)						
血液検査	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	中性脂肪					
	LDLコレステロール					
	GOT (AST)					
	GPT (ALT)					
	γ-GTP					
	クレアチニン					
	尿 酸					
	血 糖					
	ヘモグロビンA <sub>1c</sub>					
	白血球数					
	赤血球数					
	ヘモグロビン					
	ヘマトクリット					
尿検査	糖					
	蛋 白					
	潜 血					
胸部レントゲン						
心電図						
眼 底						
視力	右	( )	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )	( )
聴力	1000Hz (左/右)					
	4000Hz (左/右)					

## 血液検査・健康診断などの記録

年 月 日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年 齢 (歳)						
身 長 (cm)						
体 重 (kg)						
肥満度 (%)						
BMI						
血 圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
脈 拍 (回/分)						
血 液 検 査	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	中性脂肪					
	LDLコレステロール					
	GOT (AST)					
	GPT (ALT)					
	γ-GTP					
	クレアチニン					
	尿 酸					
	血 糖					
	ヘモグロビンA <sub>1c</sub>					
	白血球数					
	赤血球数					
	ヘモグロビン					
	ヘマトクリット					
尿 検 査	糖					
	蛋 白					
	潜 血					
胸部レントゲン						
心電図						
眼 底						
視 力	右	( )	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )	( )
聴 力	1000Hz (左/右)					
	4000Hz (左/右)					

## 血液検査・健康診断などの記録

年 月 日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年 齡 (歳)						
身 長 (cm)						
体 重 (kg)						
肥満度 (%)						
BMI						
血 圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
脈 拍 (回/分)						
血液検査	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	中性脂肪					
	LDLコレステロール					
	GOT (AST)					
	GPT (ALT)					
	γ-GTP					
	クレアチニン					
	尿 酸					
	血 糖					
	ヘモグロビンA <sub>1c</sub>					
	白血球数					
	赤血球数					
	ヘモグロビン					
	ヘマトクリット					
尿検査	糖					
	蛋 白					
	潜 血					
胸部レントゲン						
心電図						
眼 底						
視力	右	( )	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )	( )
聴力	1000Hz (左/右)					
	4000Hz (左/右)					

## 血液検査・健康診断などの記録

年 月 日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年 齢 (歳)						
身 長 (cm)						
体 重 (kg)						
肥満度 (%)						
BMI						
血 圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
脈 拍 (回/分)						
血液検査	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	中性脂肪					
	LDLコレステロール					
	GOT (AST)					
	GPT (ALT)					
	γ-GTP					
	クレアチニン					
	尿 酸					
	血 糖					
	ヘモグロビンA <sub>1c</sub>					
	白血球数					
	赤血球数					
	ヘモグロビン					
	ヘマトクリット					
尿検査	糖					
	蛋 白					
	潜 血					
胸部レントゲン						
心電図						
眼 底						
視力	右	( )	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )	( )
聴力	1000Hz (左/右)					
	4000Hz (左/右)					

## 血液検査・健康診断などの記録

年 月 日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年 齡 (歳)						
身 長 (cm)						
体 重 (kg)						
肥満度 (%)						
BMI						
血 圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
脈 拍 (回/分)						
血液検査	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	中性脂肪					
	LDLコレステロール					
	GOT (AST)					
	GPT (ALT)					
	γ-GTP					
	クレアチニン					
	尿 酸					
	血 糖					
	ヘモグロビンA <sub>1c</sub>					
	白血球数					
	赤血球数					
	ヘモグロビン					
	ヘマトクリット					
尿検査	糖					
	蛋 白					
	潜 血					
胸部レントゲン						
心電図						
眼 底						
視力	右	( )	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )	( )
聴力	1000Hz (左/右)					
	4000Hz (左/右)					

# からだ・栄養・食生活 についての資料



## トピック：体力、学力ともに高めるためのヒント

文部科学省による子どもたちの体力テストおよび学力調査では、いずれの結果も毎年のように全国トップクラスの県に同じ顔ぶれが並び、報道もされています。その理由は何にあるのかを实地調査した結果を紹介します。

### ○運動する時間を確保しましょう

小学生の時には、ひとつのスポーツを続けるよりも、運動遊びや色々なスポーツを通じて、基本的な動きや運動を身に付けることが大切です。

そのため休み時間や放課後には、屋外での遊び、運動・スポーツなどを行い、いい汗をかきましょう。スポーツ少年団や運動部活動も、運動する時間を確保するのに効果的です。

### ○学習の基本を身に付けましょう

学校での学習がより効果的に身に付くためには、予習・復習や、読書や遊び、学習ノートの作り方、家庭での学習時間の確保等の学びの基本があります。

授業中は、私語を発しない、姿勢正しくしっかりと先生のお話を聞く、集中したり活動に積極的に取り組む、学習ノートに記入するなどの授業の規律も大切にしましょう。

### ○基本的な生活習慣を大切にしましょう

人が成長する上では、運動・栄養・休養のバランスが大切です。そのため、「早寝、早起き、朝ごはん」を基本に、規則正しい生活を心がけましょう。

この基本的な生活習慣を整えることは、体力の向上や学力の向上の土台となるとともに、豊かな人間関係を結ぶことや社会生活を送る上でも、とても大切です。

### ○到達すべき目標を具体的に定めましょう

体力テストや基本的な運動には、学年別に具体的な努力目標を設定して取り組みましょう。

学習面においても、読書や各種の検定、校内テストなどを活用する場合には、必ず、具体的な到達目標を定めて取り組みましょう。

分からないことがあったら、先生に聞きましょう。

### ○継続的にテストなどの調査に参加しましょう

小・中学校で学習する内容は、日本国民として最低限必要な内容です。体力や学力に関して、全国調査や都道府県単位の調査があります。

大規模な統計調査は、学校・地域・家庭での取組の基礎資料となり、一人ひとりの体力や学力の現状や課題を明確にし、改善に向けた道筋を示すことに役立っています。

### ○故郷を大切にしましょう

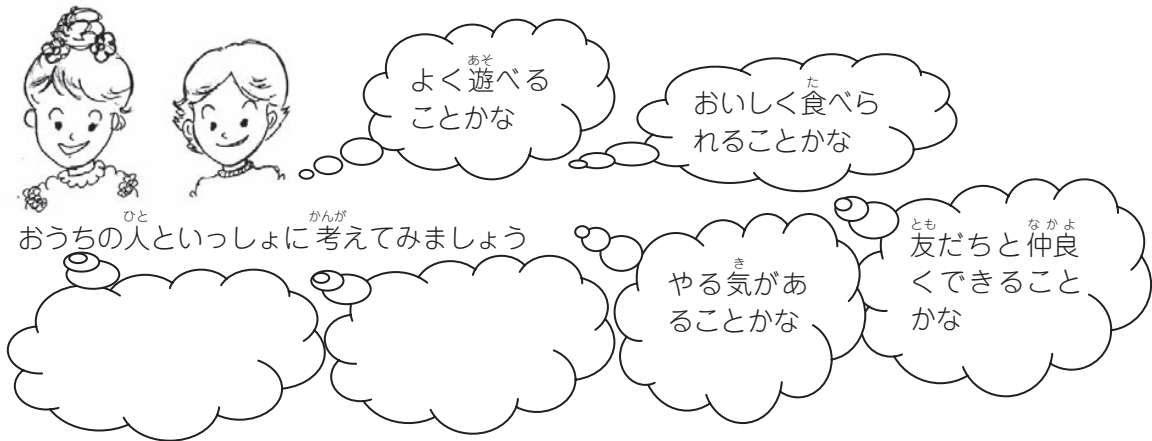
自分が育った土地や町には、友達と遊んだり親子で買い物に出かけたりお祭りなどの地域行事で色々な町の人との触れ合いがあったりします。

また、地域にはそれぞれ独自の歴史や文化があり、特有の風土や気質を形成しています。故郷の気候や地形を学び、その歴史や文化を継承し、尊重することが大切です。

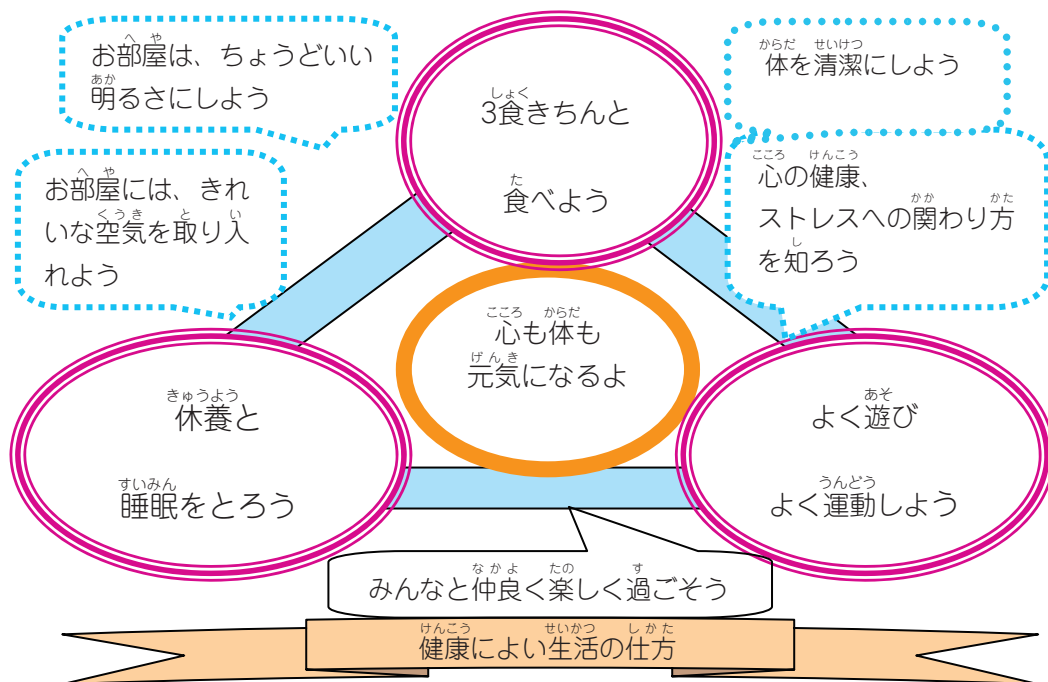
けんこう せいかつ おく  
健康な生活を送るために

ゆめ きぼう じつげん ころから けんこう たいせつ  
夢や希望を実現させるために、心も体も健康であることが大切です。

けんこう じょうたい  
健康とはどんな状態をいうの？



けんこう  
健康でいられるためにはどうしたらいいの？



けんこう ひと びょうき けんこう ふあん ひと びょうき ぐすり  
健康な人、病気がないけど健康に不安がある人、病気になっている、あるいは、薬を飲んで  
いる人であっても、その人が、未来に向かって、その人らしい生活を、毎日、いきいきとくら  
していれば、健康な生活を送っていると言えます。

き そくただ せいかつ ところ からだ けんこう  
**規則正しい生活リズムは心も体も健康になります**

せいかつ  
**生活をチェックしてみましょう**

あ 当てはまるものに◎、やや当てはまるものに○、当てはまらないものに×を付けましょう。

	ない	よう	しょう					
	内	容	小 1					
1	はやね はやお 早寝、早起きをしている。							
2	あさ 朝すっきり目がさめる。							
3	いち しょくた 1日3食食べる。							
4	やさい まいにちた 野菜を毎日食べる。							
5	しょくじ 食事はゆっくりかんで食べる。							
6	おやつやせいりょういんりょうすい りょう き おやつや清涼飲料水は量を決めてとる。							
7	いち いじょう そと あそ また うんどう 1日30分以上は外で遊ぶ、又は運動している。							
8	テレビやゲームはじかん き 時間を決めている。							
9	いち かい いえ てつだ 1日1回は家の手伝いをしている。							
10	かぞく ともだち はなし 家族や友達とよく話をする。							
	ごう	けい						
	合	計						

◎が10個の人

◎が5～9個の人

◎が0～4個の人

これからも健康に  
よい生活を続けま  
しょう

◎を1つずつ増やして  
みませんか

健康な生活をめざして、  
○や×のところを1つず  
つ変えていきませんか

こ せいかつしゅうかんびょう よぼう  
**子どものときから、生活習慣病を予防しましょう**

この生活チェックは、生活習慣病を予防することにもつながります。

ひまん とうようびょう こうけつあつ しじついじょうしょう せいかつしゅうかんびょう よぼう えいよう うんどう きゅうよう  
 肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防には、栄養・運動・休養と  
 すいみん  
 睡眠をバランスよく行い、規則正しい生活が送れるよう心がけることが大切です。

けんこう てちょう せいちょう きろく おとな かつよう  
 健康手帳の成長の記録は、大人になってからも活用できます。

引用文献：新潟市教育委員会「気をつけよう 子どもの生活習慣病」生活チェック表を修正加筆した。

## 規則正しい生活リズムで、睡眠をしっかりとりましょう

就寝時刻が遅く、寝不足を感じる子どもが増えています。家庭生活では、塾やスポーツクラブなどで帰宅が遅くなったり、早く帰ってきても、だらだらとテレビやゲームなどをして過ごしたりしていませんか。毎日を元気に過ごすには、じゅうぶんな睡眠をとることが大切です。

### 睡眠が必要な理由

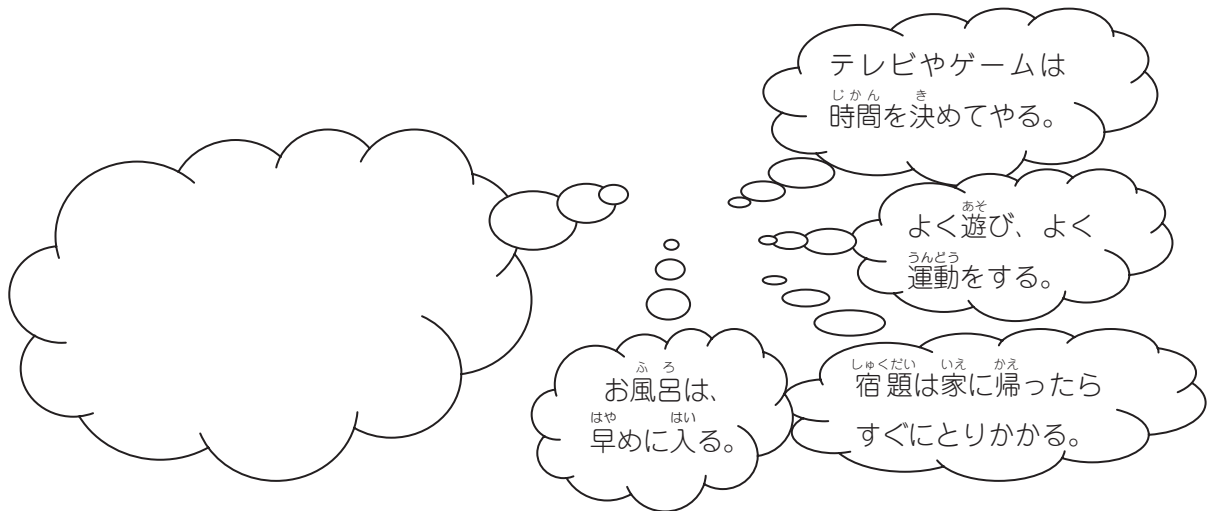
- ① 体の疲れをとります。
- ② 脳（心）の疲れをとります。
- ③ 体の免疫力を高めます。
- ④ 体の成長を助けます。

### 寝不足になるとどうなるの？

- ① 昼間も眠くてしょうがない
- ② 集中できない
- ③ 元気がでない、たるさ、落ち着きのなさ、イライラなどが起こります。

## じゅうぶんな睡眠をとるために、早めに寝ましょう

早めに寝るためには、何をしたらよいのでしょうか？  
自分に合った方法を考えてみましょう。



毎日の起きる時間と寝る時間を自分で定めて、目覚めのよい朝を迎えることができるよう、生活リズムを整えていきましょう。

## 参考文献・引用文献

- 1) 小学校学習指導要領解説「特別活動編」文部科学省（平成20年8月）
- 2) 中学校学習指導要領解説「特別活動編」文部科学省（平成20年8月）
- 3) 小学校学習指導要領解説「体育編」文部科学省（平成20年8月）
- 4) 中学校学習指導要領解説「保健体育編」文部科学省（平成20年9月）
- 5) リーフレット「気をつけよう子どもの生活習慣病」新潟市教育委員会（平成23年）
- 6) 「ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり」改定版 財団法人日本学校保健会 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会（平成17年）
- 7) 五十嵐隆総編集、神山潤専門編集 小児科臨床ピクシス「睡眠関連病態」中山書店（平成22年）
- 8) 「ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり」財団法人日本学校保健会 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会（平成11年）

# 健康診断後の身長・体重から肥満度を チェックしてみよう

## 1. 子どもの肥満度の計算方法

子どもの肥満度は、性別・年齢別・身長別の標準体重から以下の式にあてはめて算出します。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}^*) \div \text{標準体重}^* \times 100$$

$$\text{性別・年齢別の標準体重}^* (\text{kg}) = a \times \text{実測身長} (\text{cm}) - b$$

a、b：表1から読み取る係数

肥満度が20%以上を軽度肥満としています。

表1 標準体重を算出するための係数  
性別・年齢別の標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

年齢 \ 係数	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

【文献】 児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）、2006、財団法人  
日本学校保健会

## 2. 成人の肥満の指標

成人の肥満の指標は、ボディ・マス・インデックス（BMI）で表すことが多いです。BMIは、以下の式にあてはめて計算します。家族のBMIを求めてみましょう。

$$\text{BMI} (\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重} (\text{kg}) \div \text{身長} (\text{m}) \div \text{身長} (\text{m})$$

BMIが18.5未満をやせ、18.5以上25.0未満をふつう、25.0以上を肥満と判定しています。

例) 身長160cm、体重52kgの場合

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = 52 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 20.3 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

BMIは20.3kg/m<sup>2</sup>なので、「ふつう」の体型となります。

### 3. 肥満（BMIが25以上）の場合は、健康を保ちながら改善をしよう。

(1) 生活リズムを整えよう。

- 1) 起こされなくても、ひとりで起きよう。
- 2) 朝・昼・夕、決まった時間に食事をとろう。
- 3) 決まった時間に排便をしよう。
- 4) 夜更かしをせず、決まった時間に寝よう。

(2) 自分に必要なエネルギーを知って、食事をしよう。 \*後のページを参照

- 1) 成長期には、成長するためにたくさんのエネルギーと栄養素を必要とします。体重を減らしたい時でも、1日3回の食事はしっかりとろう。
- 2) 夜食は、控えよう。

(3) 運動しよう。

- 1) 毎日、体を動かす遊びをしよう。
- 2) 体育の授業の他にも、部活動などで運動をしよう。
- 3) ①②の他にも、体を動かす機会をたくさん作ろう。

(4) ストレスとうまくつきあおう。

- 1) 自分の好きなことを見つけて取り組もう。
- 2) 精神的に疲れを感じる時こそ、積極的に体を動かそう。

運動のエネルギー消費量

運動の種類	一分当たりのエネルギー消費量 (kcal)	300 kcal 消費するのに必要な時間 (分)	
ウォーキング	散歩 (45m/分)	2.7	111
	普通の速さ (75m/分)	3.3	91
	急ぎ足 (95m/分)	4.7	64
ジョギング	140m/分	8.3	36
	160m/分	9.8	31
サイクリング (時速20km)	6.2	48	
階段昇り	7.8	38	
水泳 (平泳ぎ、背泳ぎ、クロールでゆっくり30分以上継続して泳げる速さ)	9.3	32	

<成人男子・体重60kgの場合>

『健康運動実践指導者用テキスト』

財団法人健康・体力づくり事業財団より

### 4. 「やせ・肥満」の場合は血液検査を受け、自分の健康状態をきちんと把握しよう。

- ・血液検査で分かること…総コレステロール・尿酸・血糖値・血清鉄・アルブミン値から、生活習慣病につながる危険因子を早期に発見できます。また、中学生・高校生の女子の場合、女性ホルモンが正しく分泌されているか否かを確認することで、「無月経」「骨粗鬆症」などの予防に役立ちます。

# 小児期から生活習慣病に気をつけよう

## 1. 生活習慣病の誘因

生活習慣病は食習慣、運動習慣、休養、喫煙や飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関係する疾患群です。代表的な生活習慣病には、肥満、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などがあります。子どもの時に形成された糖分、運動性脂肪のとり過ぎなどの栄養の偏り、夜更かし、朝寝坊などの生活の乱れによる不規則な食生活、運動不規則などの不適切な生活習慣が生活習慣病を早いうちから発生させる誘因ともなっています。

生活習慣病の予防には、食事・運動・休養の3つの要素が大切ですが、これらをバランスよく実践するためには、規則正しい生活習慣を身につけていくことが必要です。

## 2. 生活習慣病予防のために

現在、食生活は豊かになりましたが、食べ方によってはかえって健康を損なうことにもなります。バランスのよい食事と望ましい食生活について考えるときのよりどころとして、食生活指針があります（表2）。これらを日常の食生活に反映させましょう。

表2 食生活指針（大項目、平成12年策定）

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産地を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。

資料）文部省、厚生省、農林水産省：食生活指針（2000）

## 3. 望ましい食生活

### ・一日3回の食事を規則的に

一日3回の食事を規則正しく摂取することは、心身の発達を促し、脳の働きを活発にします。特に朝食を摂取すると、体温の上昇を促し、午前中のエネルギーの放出を高め、身体や脳の働きを活発にします。学力と体力調査の結果をみると、朝ごはんを食べた子どもの方が、食べなかった子どもより高得点です（図1、2）。



図1 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

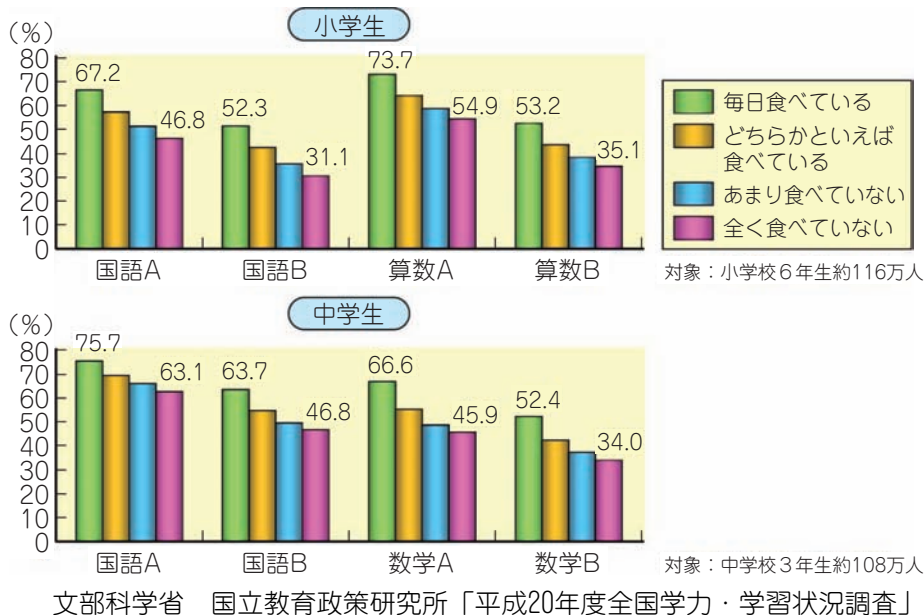
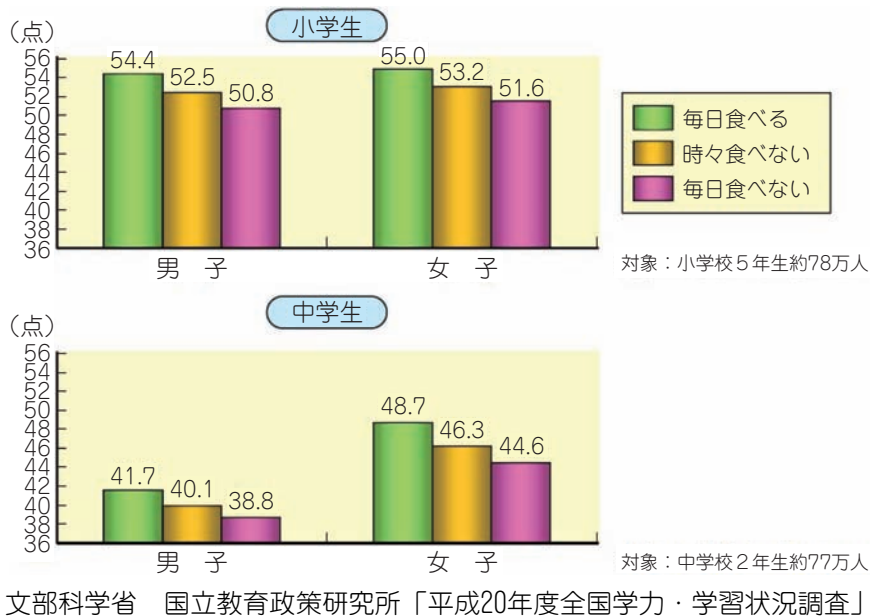


図2 朝食の摂取と体力合計点との関係



夕食は決まった時間に、また、遅くならないうちに食べましょう。遅い夕食や夜食は、身体に脂肪を貯めるホルモンが多く分泌されるために、肥満を促進するといわれています。

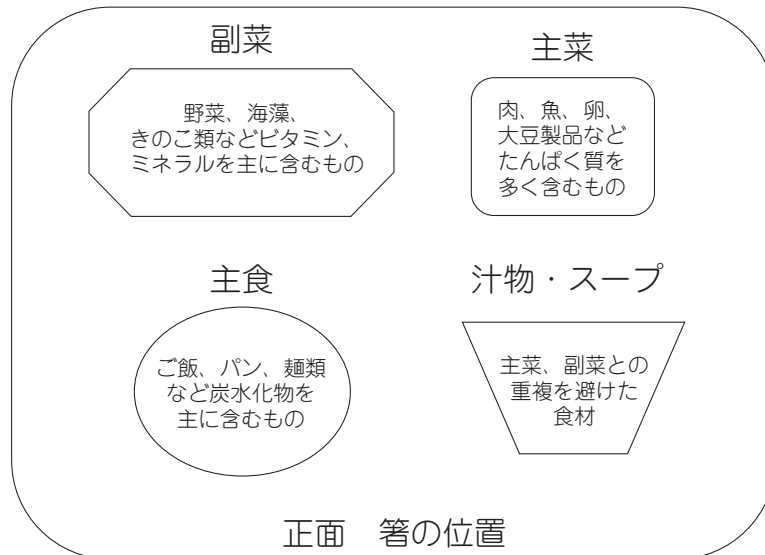
・献立の基本は主食・主菜・副菜に

いろいろな食品を組み合わせると、食品はお互いの働きを高めることができます。実際に献立を立てる場合には、まず、ご飯やパンなどの炭水化物中心のエネルギー源になる食品（主食）を決めます。次に魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく源となる食品を選びます。これはおかずの中心(主菜)となり、調理法を和風、洋風、中華風など工夫することで、献立に変化をもたせることができます。なお、畜肉には動物性脂肪の多い食品もあるので、生活習慣病予防の観点から魚を積極的に利用するとよいでしょう。次は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、海藻、きのこ類などのおかず（副菜）を選びます。最後

に汁物・スープを、主菜、副菜と材料がなるべく重複しないように考えて決めます。図3に配膳の例を示します。

毎食、主食は一定量を摂取するようにし、主菜、副菜、汁物・スープは多種類の食品を取り合わせましょう。

図3 日常食の配膳の例



・減塩を心がけよう

塩分の濃い食事を続けると高血圧症になりやすいといわれます。子どもの頃から、塩味を控え、薄味に慣れておきましょう。

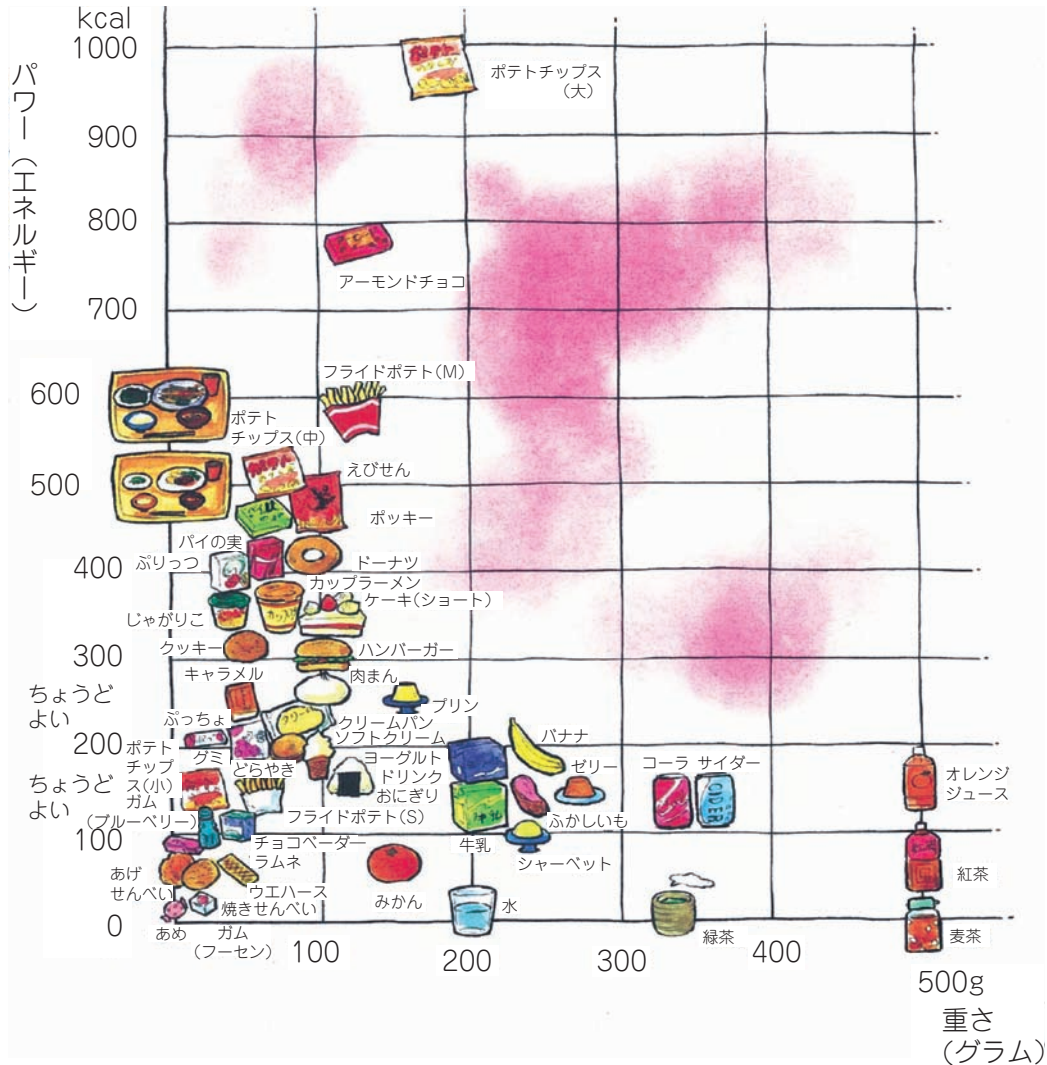
食塩を減らすためには、新鮮な材料を使う、酢、レモンなど酸味のあるものを利用する、だしの旨みを生かす、食卓のしょうゆはだし汁を加えて薄めて使う、ラーメン、うどん、そばなど麺類の汁は全部飲まないことなどを心がけると効果的です。

・おやつは質・量を考えて規則的に

おやつは次の食事に影響しない程度の量で、しかもエネルギーに変わりやすい消化のよいもの、例えば焼き芋、せんべい、ビスケットなどが適しています。おやつをたくさん食べてしまうと、三度の食事が乱れ、エネルギーや糖분을過剰摂取してしまったり、逆にビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足してしまったりします。さらに、その結果として、食欲不振や偏食などの問題を起こすこともあります。おやつは油や糖分、塩分の少ないものを選び、一回分の量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

なお、チョコレートやおせんべいなどの固形物のおやつには気を付けていても、ジュースや清涼飲料水などのエネルギー（カロリー）は気にしていないことがあります。甘い飲み物の飲み過ぎにも気をつけましょう。図4に市販品1つあたりのエネルギー量を示しますので、おやつを食べる時の参考にしましょう。

図4 市販品1つあたりのエネルギー量



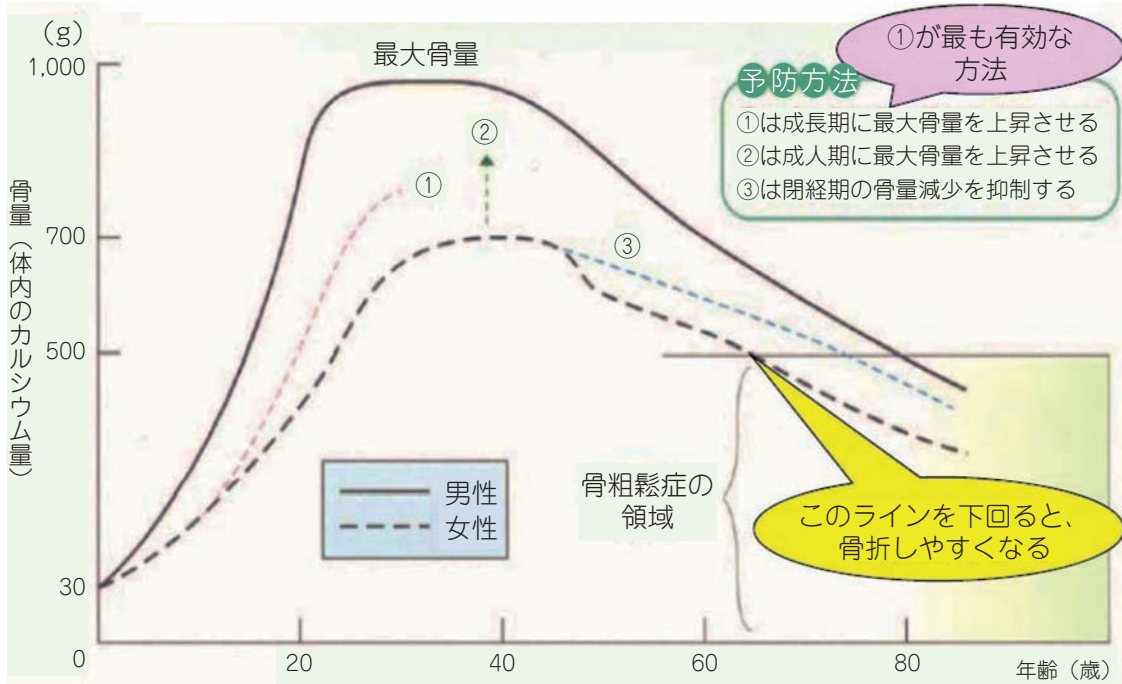
「おやつのパワーマップ」『一食からはじまる健やかガイドー食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討会報告書』厚生労働省雇用均等・児童家庭局、2004

・望ましい体重は？(ダイエットに注意)

成長期の女性は自分の体重が適正であっても肥満とを感じる人が多く、また、やせ気味の人までもっとやせたいという願望をもっていることもあります。そこで、食事の量を極端に減らして減量、いわゆるダイエットをするような人も多いです。しかし、成長期は筋肉、骨、内臓、血液を充実させていく時期なので、ダイエットによって十分な栄養素が摂取できないと、骨がもろくなったり、適正な発育・発達が行われなにもなります。女子では時に無月経になることもあり、無月経の期間が長くなるほど、将来不妊症になったり、骨密度が低下して骨折しやすくなる骨粗鬆症にかかるリスクが高まるといわれています。図5に加齢に伴う骨密度の変化と骨粗鬆症予防の方法を示します。

健康上、減量の必要ない人までも間違ったダイエットに取り組み、健康を損ねることがないように、自分の身長・体重を身長・体重の成長曲線(22~24頁参照)と比較したり、肥満度(58頁参照)を確認してみましょう。

図5 加齢に伴う骨量（体内のカルシウム量）の変化と骨粗鬆症予防の方法



参考資料：東京都老人医療センター院長 林 恭史 先生

1日に食べる種類と分量

食品の種類	食品の例	小学生 (10才)	中学生 (13才)	高校生の1日の目安量
1 群 魚肉 卵 大豆製品	魚貝 いか かに かまぼこ ちくわなど 牛肉 豚肉 鶏肉 ハム ソーセージなど 鶏卵 うずら卵など とうふ なっとう 生揚げ がんもどきなど	(250g) 魚1切れ 卵1ヶ	(300g) 肉うす切り3~4枚 とうふ1/3~1/4	(300g) 男310 女280 魚大1切れ 卵1ヶ 肉80~100g とうふ1/2丁
2 群 牛乳・乳製品 骨ごと食べら れる魚 海藻	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルトなど めざし わかさぎ しらす 干しなど わかめ こんぶ のりなど	(260g) 牛乳1本 チーズ20~30g	(260g) しらすほし大さじ わかめ・のり (3~5g)	(260g) 200~300ml チーズ30g 小魚(10g)
3 群 緑黄色野菜	にんじん ほうれん草 ピーマン こまつな かぼちゃ トマトなど	(70g) ほうれん草1株 人参1/4	(100g) かぼちゃ1~2切 ピーマン1ヶ	(100g) 青菜 片手1杯 (50g程度) にんじん 小1/2本
4 群 その他の 野菜 果物	だいこん はくさい キャベツ きゅうり 玉ねぎなど みかん りんご なし ぶどう いちごなど	(300g) キャベツ2~3枚 タマネギ1/4 キュウリ1/2本	(400g) トマト1/4~1/2 リンゴ1/4 みかん1	(400g) 玉ねぎ 小1コ キャベツ だいこん 長さ5cm 大葉2枚 季節の果物 (リンゴ1コ程度)
5 群 米 パン めん いも	ご飯 パン うどん そば スパゲッティ さつまいも じゃがいも さといもなど	(330g) ごはん3ばい パン1切 じゃがいも1	(450g) ごはん4ばい パン2切 じゃがいも1	(450g) 男500 女400 ごはん 1日4~5杯 じゃがいも1コ
6 群 油脂	てんぷら油 サラダ油 ラード バター マーガリンなど マヨネーズ ドレッシング	(20g) 小さじ4	(25g) 小さじ5	(25g) 男30 女20 油脂 小さじ2

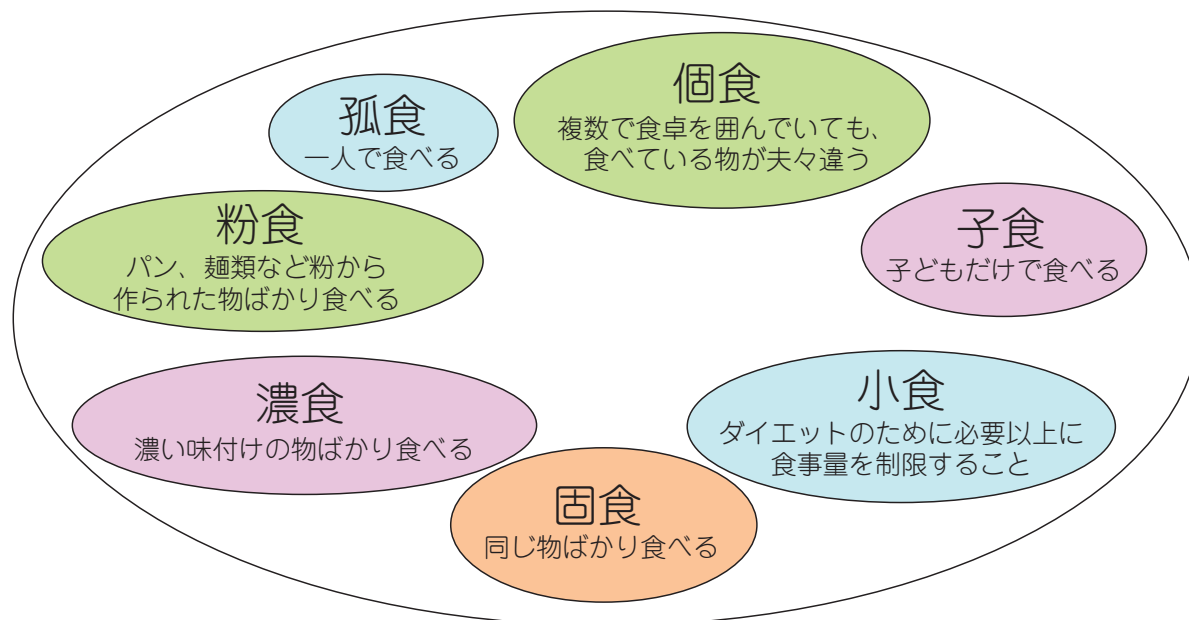
日本学校保健会 ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣作り (平成17年2月) より  
 栄養士会資料とポプラ社「すぐに役立つ保健シリーズ」を参考

## 7つの「こ食」に気をつけよう

最近の食生活で問題となっているのが「こ食」です。ここでは7つの「こ食」を紹介します(図6)。

1. 孤食：一人で食べる。協調性やコミュニケーション力が育たず、食事マナーも身につかない。
2. 個食：同じ食卓にいても、一人ひとりが別々のものを食べる。好きな物ばかり食べがちで、いろいろな味の経験の幅が広がらない。
3. 固食：同じもの(好きなもの)ばかり食べる。食事内容が固定していることから、栄養バランスが偏ることもある。
4. 粉食：パンや麺類など粉から作られたものばかり食べる。これらはやわらかい物が多いので、咀嚼力がつきにくい。
5. 子食：子どもたちだけで食べる。好きな物ばかり食べることが多くなり、栄養バランスが偏りがちになる。食事マナーも身につかない。
6. 小食：ダイエットの為などで、食事量が少ないこと。成長期に必要なエネルギーや栄養素不足は、子どもの発育・発達に影響を及ぼします。
7. 濃食：外食などにみられる濃い味付けのものばかり食べる。塩分の過剰摂取の問題だけでなく、濃くないと味を感じにくいなど、味覚障害にもつながりやすい。

図6 避けたい7つの「こ食」

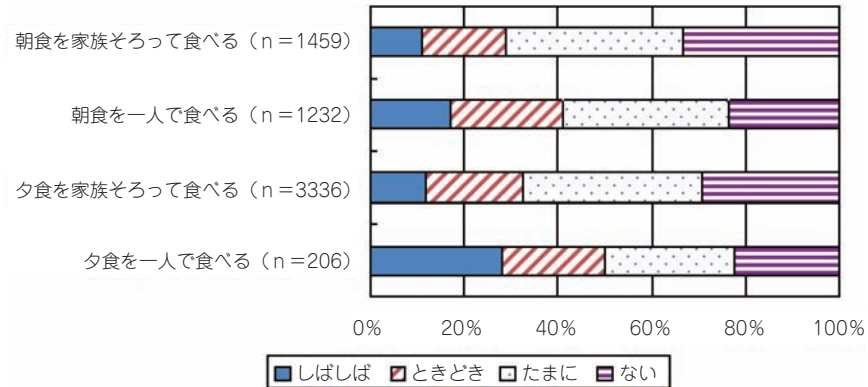


食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

日本子ども家庭総合研究所 堤ちはる(2011年)  
「保育所における食事の提供ガイドライン」(厚生労働省、2012年) 3頁より転載

朝食や夕食を家族そろって食べる方が、一人で食べるのと比べて、「しばしば」、「ときどき」イライラする機会が少ないことが明らかにされています（図7）。

図7 「食事の共食状況」と「イライラする」の関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査（対象：小学校5年生、中学校2年生）」

食事はエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、家族や友人等とコミュニケーションを交わしたり、また、食事のマナーを身につける教育の場でもあります。家族や友人等と一緒に楽しく会話をしながら。心豊かに食事をとるようにしたいものです。

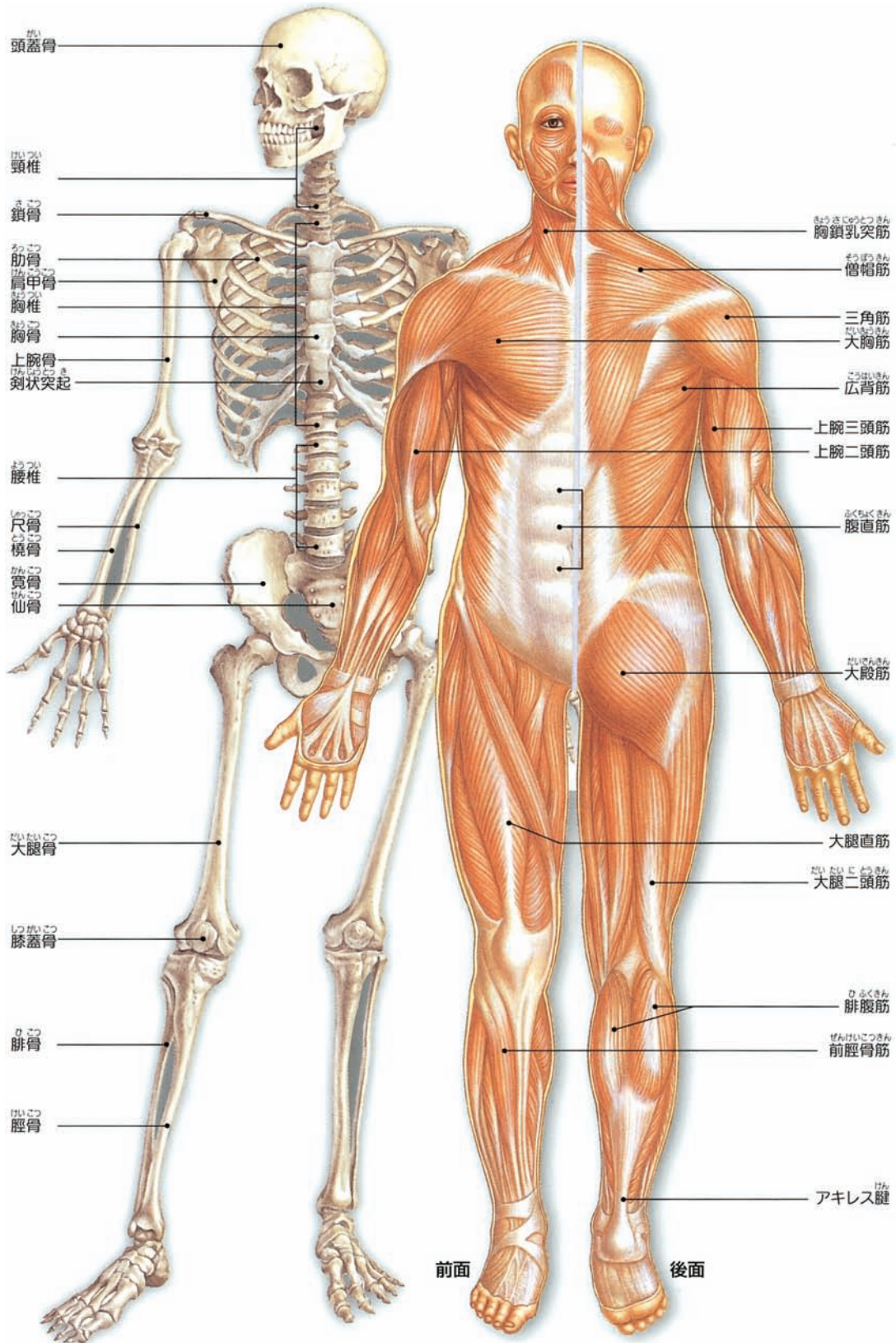
参考ホームページ

- 社団法人日本栄養士会 <http://www.dietitian.or.jp/>
- 食物アレルギー研究会 <http://www.foodallergy.jp/>

# ● 人体図

■ 骨格系 体をささえ、身体運動をおこなう

■ 筋肉系



大修館書店：高等学校 保健体育科用教科書「現代保健体育」より

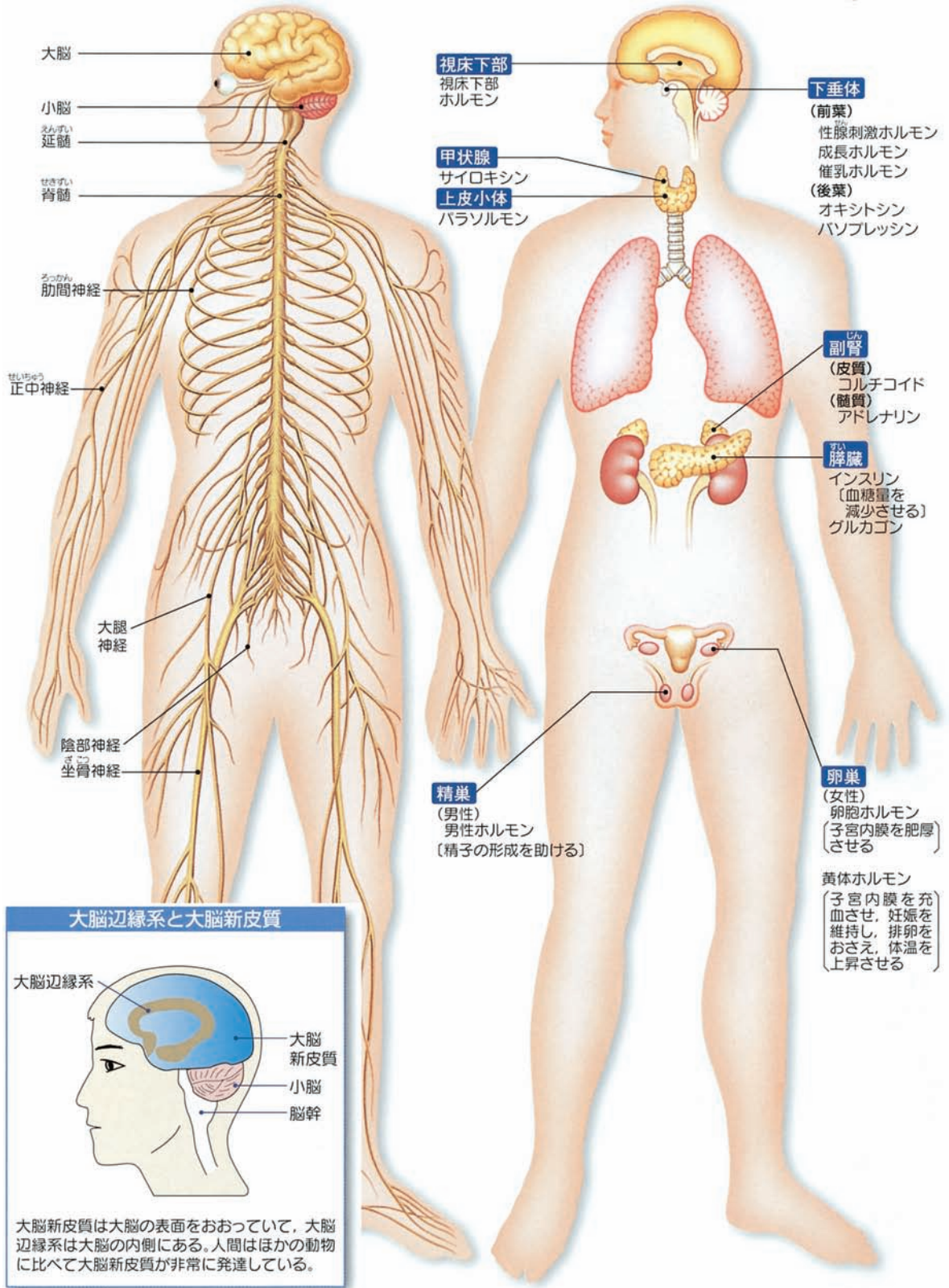


# 神経系

感覚器からの情報を処理して、各器官に指令を送る

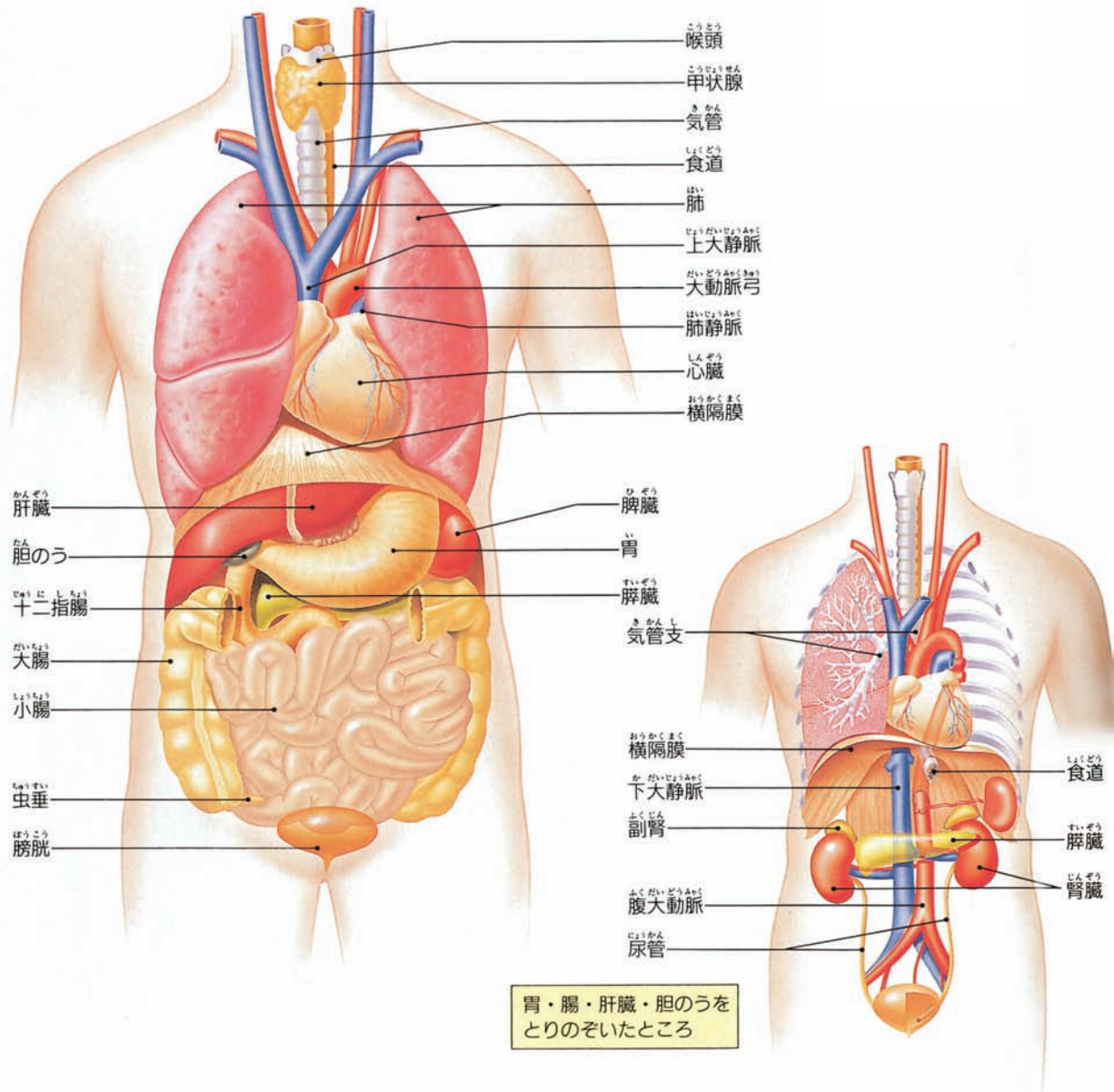
# 内分泌系

脳からの指令を受けて、血液のなかにホルモンを分泌する



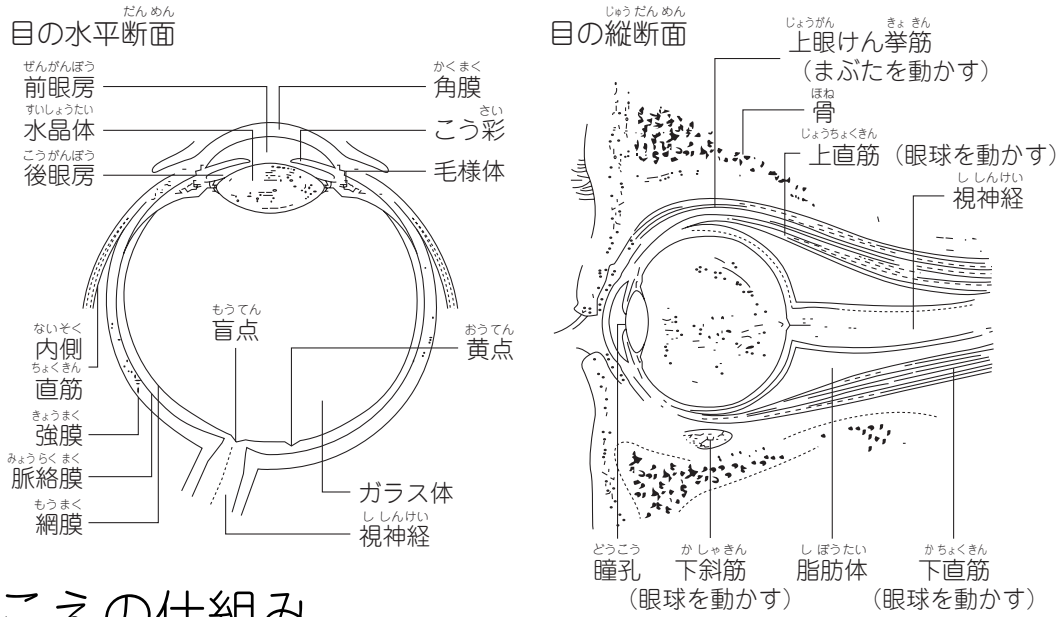
大修館書店：高等学校 保健体育科用教科書「現代保健体育」より

# 内臓

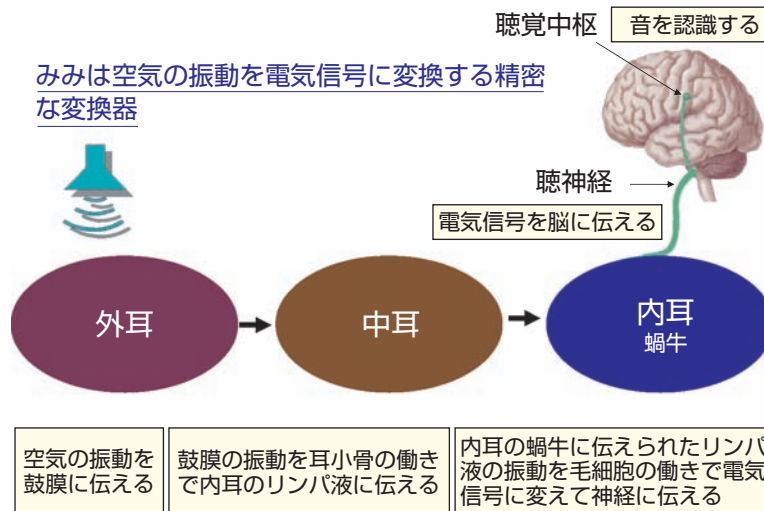


東京書籍：中学校 保健体育科用「新編 新しい保健体育 中学校全」より  
 (作画：門馬朝久)

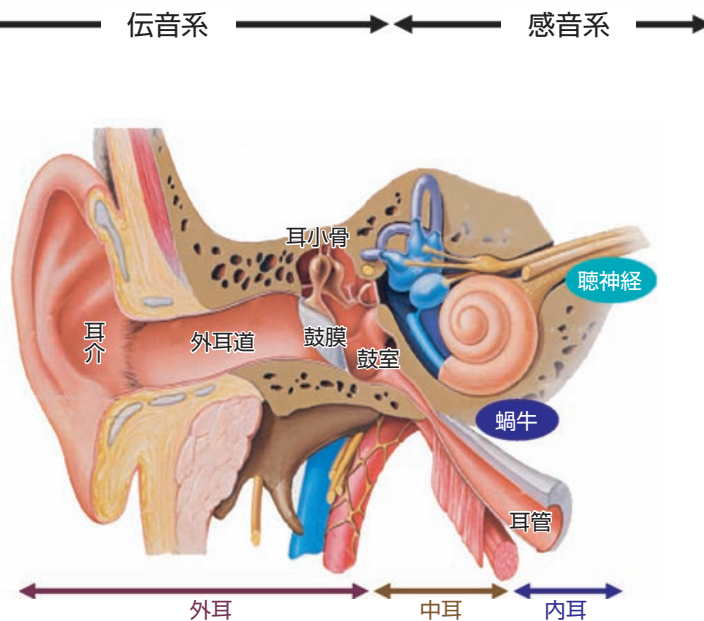
# 眼の構成図



# 聞こえの仕組み



# 耳の構造



「聞こえの仕組み」「耳の構造」(財)日本学校保健会聴力調整指導小委員会 柳原尚明委員長提供)

# 見え方のABCD



※ 学校での視力検査の結果は、教室での見え方をもとに、「A」「B」「C」「D」の4段階で表わされています。

(社)日本眼科医会提供

氏 名 \_\_\_\_\_ 男 女

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

学校名

-----

-----

-----

-----

自宅住所

-----

-----

-----

-----

発行元 公益財団法人 日本学校保健会

平成25年 3月29日発行

東京都港区虎ノ門2丁目3番17号

虎ノ門2丁目タワー 6階

03-3501-0968

「わたしの健康手帳」平成25年改訂版は、下記の委員会において作成されました。

**【学校健康手帳改訂委員会】**（50音順・敬称略）

衛藤 隆 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所所長

岡田 就将 元岐阜県健康福祉部保健医療課長  
（現厚生労働省健康局がん対策・健康増進課がん対策推進官）

鯨岡 廣隆 東京都教育庁指導部 体育健康教育担当課長

栗林 祐子 新潟県教育庁下越教育事務所 学校支援第2課 指導主事

委員長 近藤 太郎 公益社団法人東京都医師会副会長

堤 ちはる 日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長

高野 直久 社団法人 東京都歯科医師会 理事  
一般社団法人 東京都学校歯科医会 理事

原 光彦 東京都立広尾病院小児科部長