

ほけんたより 9月

六ツ美中部小学校

保健室

2012年9月

すりきず、はなぢ のてあてをおぼえよう！

9月の身体測定時に、規則正しい生活の送り方とけがの手当についてのお話をしました。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

<p>● すりきず</p>  <p>きずぐちのよごれをすいどうの水であらなが流す</p>	<p>● きりきず</p>  <p>ちで血が出ているところをキレイなハンカチでお押さえる</p>	<p>● 鼻血</p>  <p>うつむいてこばなをギュッとつまむ</p>	<p>● やけど</p>  <p>すぐにすいどうの水でよく冷やす</p>
--	--	---	--

けがをしたとき おしえてくださいね



いつ やす じかん 休み時間に…

どこで こつてい 校庭で…

なにをして とも 友だちと おいかけてこ をして…

どこが ひざを…

どうなったの こころで すいむいちゃった…

☆1・2年生は、身体測定の時に「体のなまえ」をおぼえましたね。

おぼえていますか？ うらをみてね。からだのなまえをかいてみよう！

しんたいそくてい けっか
身体測定の結果

9月の身体測定の結果を健康手帳でお知らせしました。4月から背がぐんと伸びた子、体重が増えた子…いろいろです。背が伸びる時期は、人によって違います。大切なのは、自分の体がバランスよく順調に成長しているかどうかです。

4月の身長とくらべて

クラスで一番身長が伸びた子

のびのびチャンピオン

クラス	なまえ	何cm伸びたか
1の1		2.7cm
		3.3cm
		3.3cm
1の2		3.8cm
		3.8cm
2の1		3.1cm
		3.4cm
2の2		3.7cm
		2.5cm
3の1		2.9cm
		3.1cm
3の2		2.5cm
		3.5cm

クラス	なまえ	何cm伸びたか
4の1		2.8cm
		4.7cm
4の2		3.0cm
		3.4cm
5の1		3.1cm
		3.8cm
5の2		4.5cm
		4.4cm
6の1		4.4cm
		3.6cm
6の2		5.0cm
		3.8cm

夏休みの中に、急に体重が増えてしまった子が何人かいました。身長と体重のバランスが悪く、体重が多すぎる子は、放課の時間などに外遊びをしっかりと、体を動かすようにしましょう。また、お米やお肉のおかわりはやめて、野菜をたくさん食べるようにするとよいと思います。

計算してみよう！自分のひまんど

自分は、太りすぎかもしれないと心配なこは、裏の計算式で計算してみよう。

(インターネットでも、身長と体重を入力すると簡単に計算できるHPがいくつかあります)

おうちの方へ

…身長と体重のバランスを計算してみましよう…(おうちの方と計算しよう)

体重の増え方が気になる子がいます。やせるためのダイエットをする必要はありませんが、もっと体を動かした方が良い子がたくさんいます。

下の計算で、肥満度を確認してみましよう。特に30%以上の人は要注意です。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$



プラスマイナス 20%以内 … 標準体重 (だいじょうぶ)

プラス 20~30%まで … 軽度肥満(ちょっと気をつけましよう)

プラス 30~50%まで … 中等度肥満(体をたくさん動かしましよう)

50%以上 … 高度肥満 (病院に行きましよう)

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例えば

身長 130cmの子

$$1.3 \times 1.3 \times 22$$

標準体重は 37.1 kg

※特に心配な子は、「定期的な体重測定のおすすめ」カードを

お渡しします。肥満傾向の子は、小学生のうちに体型を改善できないと、ますます体重増加してしまい、高血圧、心臓病などの生活習慣病になってしまいます。

小学生の間に生活の仕方を工夫し、

身長と体重のバランスをよくするようにしましよう。

