



4月の発育測定の結果をお知らせします

年	さんの結果
身長 (cm)	
体重 (kg)	
標準体重 (kg)	
肥満度 (%)	

肥満度のめやす	
-20%以下	やせすぎ
-19.9~19.9%	標準
20~29.9%	軽度肥満
30~49.9%	中等度肥満
50%以上	高度肥満

生まれたときから、体が大きい子もいれば小さい子もいます。寝返りやハイハイ、歩き始めも早い子もいれば遅い子もいます。成長のしかたは、人それぞれ違うのがあたりまえで、小学生になってからもそれは同じことです。ですから、おうちの方には、人と比べるのではなくお子様の成長を心から喜んであげてほしいと思います。身体の成長だけではなく、心の成長についても同じです。どんなに小さなことでも、自分のできるようになったことを言葉に出して喜んであげられるご家庭のお子様は、自分に自信をもち、さらにできることが増え、心豊かに育っていくと思います。



なお、「身長の伸びが少ないかな?」「体重が減っている」等、**発育のことで心配や気になることがある場合は**、いつでも遠慮なく、保健室の滝めぐみまで、ご連絡してください。
(電話でも、連絡帳でも、来校していただいても結構です!)

保護者の方へ

～標準体重と肥満度について～

年齢ごと、性別ごとにその身長に合った標準体重というものがあります。その標準体重に比べて、実際の体重がどれくらい多いか、少ないかをしめす「目安」が肥満度です。でも、あくまでも「目安」なので、筋肉が多いために体重が多い場合ならば肥満とは言いません。また、肥満ではなくても、偏食で体重が少ないことにも注意が必要です。育ちざかりの学童期ですので、バランスよく適量を食べ、運動をして、本当に健康な体をつくっていくことを大事にしましょう。



測定前の保健指導内容について

- 1 病気の予防で一番大切な「せっけんを使った手洗い方法」を指導しました。「お願いかめさん♪」の歌に合わせて、みんなで練習しました。
- 2 トイレのサンダルをきちんとならべることを指導しました。次の人が使いやすいように考えて行動すること、みんなが気持ちよく生活できる環境にすることにつながります。
- 3 平潟小学校の4つの目標の中から、「あいさつ」「返事」「もく働(そうじ)」を取り上げ、それぞれの大切さについて指導しました。
 - (1) 保健室では、あいさつはもちろん「どこがどのように痛いのか」「どんな理由で保健室に来たのか」を自分の言葉で話せるようにしましょう。そのような小さな積み重ねが、自信につながり、自立の第一歩になります。
 - (2) もく働(そうじ)を行うことは、集中力を高め、見通しをもって作業を効率的に行う力をつけることにつながります。今年度もがんばりましょう。



1年生には「1と2」、2年生には「2と3」、4年生以上には「3」を指導しました。今後も、保護者の方にも協力をいただきながら、感染症予防対策をしっかりと行い、さらに子どもたちが豊かな心を育ていけるように指導していきたいと思ひます。

ほけんしつ ひらかたしょう
保健室から平潟小のみなさんへ

こんねんど つき こころ あんぜんてんけん おこな しゃんぱい
今年度も、月はじめに心の安全点検を行います。心配なことや
ふあん
不安なことがあったら、えんりよしないで記入してください。

また、こころ あんぜんてんけん か
心の安全点検に書けなくても、心配なことがある時は、
せんせい こえ
先生に声をかけてくださいね。だれせんせい
先生でもかまいません。一人で
いっしょ かんが
なやまないで、一緒に考えていこうね。

せんせい はなし きい
♡カウンセラーの先生に、お話を聞いて
もらうこともできます。そのときは、
ほけんしつ たき こえ
保健室の滝に、声をかけてくださいね。



せんせい がっこう く がつき
【カウンセラーの先生が学校に来る日（1学期）】

5月7日（金），6月11日（金），7月16日（金）