

# すこやか



## 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、歩き始めだって早い子もいれば遅い子もいます。おなかにいるときからそうだったかもしれませんね。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、お子様の成長を心から喜んであげてほしいと思います。心の成長についても同じです。どんなに小さなことでも、自分でできるようになったことを言葉に表して喜んであげましょう。そうすれば、自信が付き、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。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

#### 「レッツ! むし歯予防」(2年生以上)

新型コロナウイルス感染症の流行により、もう2年以上もマスク生活が続いています。それにより、自分の歯を見たり、気にしたりすることが極端に少なくなったため、むし歯が増えるリスクがあると言われます。学校では、食べるときだけマスクを外して黙食をしており、給食後の歯みがきも流行期には中止しているため(飛沫感染防止のため)、子どもたちの歯を見る機会がなくなっています。ご家庭での歯みがきの習慣と仕上げみがきがより一層大切となります。

そこで、今回の保健指導では、「むし歯の原因について知り、むし歯にならないように自分の歯をしっかりと見て、ていねいに歯みがきをすること」をお話ししました。

4月18日からは給食後の歯みがきを再開する予定ですので、歯ブラシは毛先が開いていないきれいなものを、名前を書いて持たせてください。よろしくお願いいたします。



←悪化したむし歯



## 4月21日(木)は歯科検診があります。

〇おうちの方もきれいにみがけているかお子様の歯を確認してください!

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 ころ あんぜんてんけん おこな しんぱい  
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。

ころ あんぜんてんけん か  
また、心の安全点検に書けなくても、心配なことがある時には、  
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  
らうことができます。



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

4月22日（金）、6月10日（金）、7月8日（金）