



9月の発育測定の結果をお知らせします。
今回は、どれだけのびたかな？

肥満度のめやす

| | | |
|------------------|---------|-----|
| 年 | さんの結果 | |
| 身長 | | cm |
| 体重 | | kg |
| 肥満度 | | % |
| 4月との比較 | (+ -) | (%) |
| 年齢・身長から算出された標準体重 | | kg |

| | |
|-------------|-------|
| -20.0%以下 | やせすぎ |
| -19.9~19.9% | 標準 |
| 20.0~29.9% | 軽度肥満 |
| 30.0~49.9% | 中等度肥満 |
| 50.0%以上 | 高度肥満 |

標準体重について

標準体重とは、統計的に認定された理想的な体重のことで、年齢、身長、性別などの要素から算出されたものです。今回も、参考までに、お子さんの年齢、身長、性別から算出された（理想的な）標準体重をお知らせいたします。

肥満度について

標準体重と比べて、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、肥満度だけでは本当に肥満かどうかを決めることはできません。肥満は脂肪が多いことをいうので、鍛えた筋肉が多い体は肥満と言いません。バランスよく食べて、運動し、早ね早おきを心がけて、本当に強い体をつくりましょう。

歯をけがしたら
どうする!?



発育測定の前に、「こんなけがの時、どうする？」というテーマで保健指導を行いました。

- 鼻血が出た時
 - 歯が抜けた時
 - 意識がなくなってしまった時
- これらのとき、どうすればよいか考えてみました。なかでも、児童が一番びっくりしていたのは、歯が抜けた時にどうするか、でした。

【問題】

歯（永久歯）が抜けた時、正しいのはどれでしょう。

- ①抜けた歯を水でしっかり洗って、歯医者さんに持っていく
- ②抜けた歯を牛乳につけて、歯医者さんに持っていく
- ③抜けた歯を手にとって、歯医者さんに持っていく
- ④抜けた歯を口に入れて、そのまま歯医者さんに行く

正解は・・・②、④です！

「えーっ!？」これには児童もびっくり。理由を説明すると、とても納得してくれていました。（詳しくはNo.8をご覧ください）※牛乳アレルギーがある場合には、牛乳にはつけません。「知識はお守り」です。



長時間、悪い姿勢が続くと・・・

体にゆがみがでたり、視力が低下することがあるので、休けいをしっかりととり、体を動かすことを心がけましょう。

