



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。

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う時

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。

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。



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。

