

保健だより 1月号 NO11

栃木市立吹上小学校



3学期が始まりました！気温の低い日が続きます・・・

新しい年を迎え、「今年も健康に過ごしたい」だれもが願うことだと思います。今のところ本校では、インフルエンザ流行のきざしはありませんが、家族で外出する機会等、注意していただきたいと思います。感染性の予防には「手洗い・うがい」が大切です。ご協力をよろしくお願いいたします。

体位測定平均値

この保健だよりといっしょに、「わたしのからだ」を配付しました。ご覧になった後は、保護者印を押して担任に提出してください。この保健だより下部にも個人データを掲載しましたので、肥満度等を確認していただきたいと思います。また、栄養指導などを希望される保護者の方は、管理栄養士が指導しますので、担任にお話してください。

※ 差は、吹上小の1月の測定値から、9月の測定値をひきました。

《男子》

<学年平均値>

学年	身長			体重		
	1月	9月	差	1月	9月	差
1年	120.9	118.8	2.1	24.2	23.4	0.8
2年	127.4	125.8	1.6	27.9	26.9	1.0
3年	131.8	129.7	2.1	30.2	28.8	1.4
4年	136.6	135.2	1.4	36.0	34.8	1.2
5年	142.3	140.3	2.0	37.7	37.0	0.7
6年	150.7	148.4	2.3	46.8	45.0	1.8

早く寝て生活リズムをもどそう！



《女子》

学年	身長			体重		
	1月	9月	差	1月	9月	差
1年	120.7	118.6	2.1	23.9	23.0	0.9
2年	127.2	125.5	1.7	26.4	25.5	0.9
3年	132.3	130.1	2.2	31.2	29.7	1.5
4年	138.0	136.2	1.8	35.6	34.4	1.2
5年	146.2	144.1	2.1	39.4	37.8	1.6
6年	149.8	147.9	1.9	44.8	42.3	2.5

寒くても運動しよう！



肥満度の区分は、裏面をご覧ください！

個人データ

氏名 肥満度(%) 標準体重(kg) 肥満度の区分

標準体重・・・自分の身長に対して理想的な体重です。

- 肥満度が
- 20%以下・・・やせぎみ
 - 19～- 9%・・・やせぎみ傾向
 - 10～+ 10%・・・標準
 - + 11～+ 19%・・・肥満傾向
 - + 20～+ 29%・・・軽度肥満
 - + 30～+ 49%・・・中等度肥満
 - + 50以上・・・高度肥満



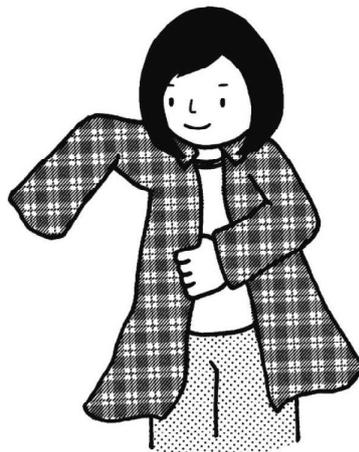
効果的な重ね着で 冬を暖かく

肌着を着よう



汗が乾きやすく、蒸れにくい、通気性のいいものを選びましょう。

長袖を着よう



セーターやトレーナーなどの下に着ると、保温効果が高まります。

上着で調節しよう



風を通さない、厚手のものをはおりましょう。マフラーや手袋も加えて。

のどの痛みを予防するには・・・

- 1 うがいをしよう・・・学校でもお茶うがいをしましょう。
- 2 乾燥をふせごう・・・加湿器、マスクを使うといいですね。
- 3 鼻で呼吸をしよう・・・口呼吸は、やめましょう。
- 4 水分をとろう・・・水、お茶を飲みましょう。
- 5 首やのどをあたためよう・・・マフラーを使ってみましょう。

