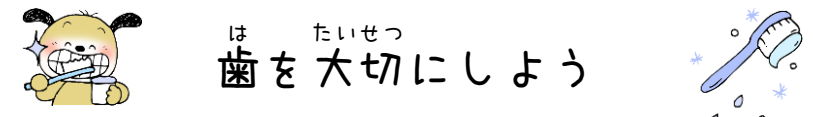


# 6月 ほけんだより

北九州市立河内小学校  
平成30年6月1日 No.8  
【6月号】  
保健室 近原 聡子

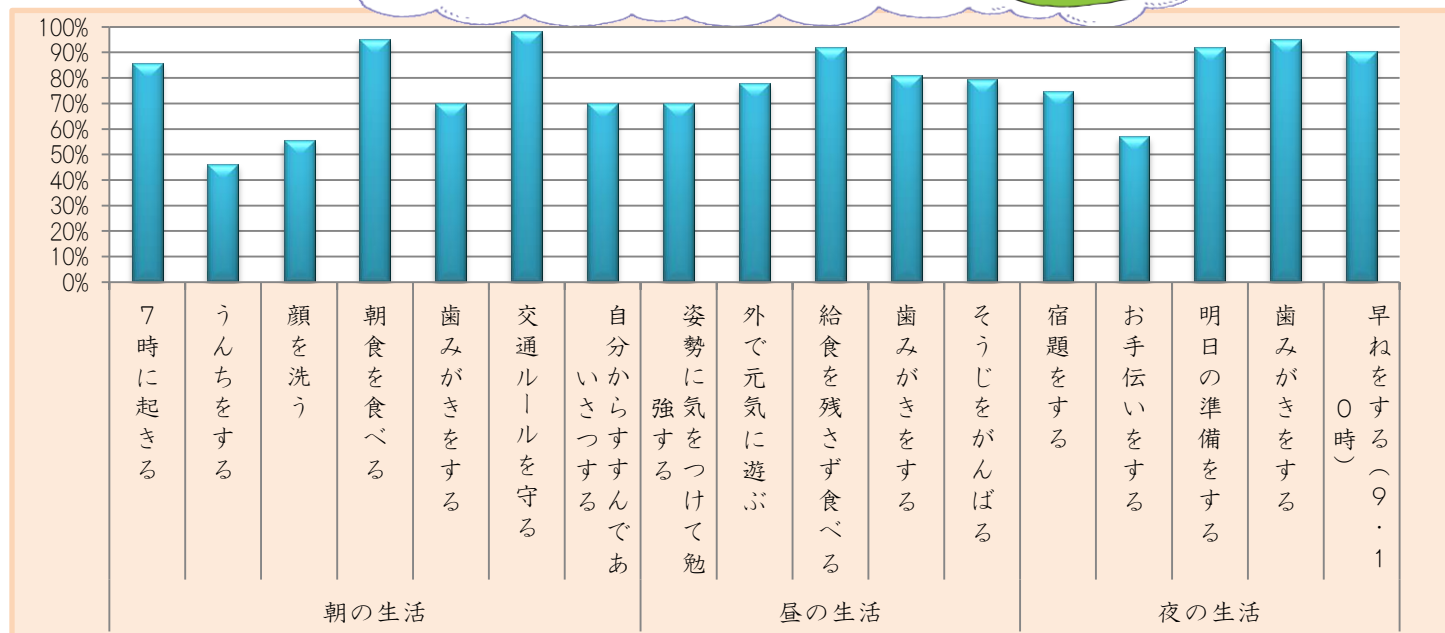
## 6月 ほけんもくひょう



は たいせつ  
歯を大切にしよう

夏間は、だんだんと汗ばむ季節になってきました。元気な河内ったちは、休み時間のあとは汗びっしょり！汗をかいたあとは、かならず水やお茶をのんで水分補給をしましょう。また、外に出るときはぼうしをかぶるようにしましょう。4・5月に、すべての健康診断が終わりました。健康診断の結果を確認して、病院で治療が必要なひとは忘れずにお医者さんにみてもらうようにしましょう！

### 健康ノート「すこやか」集計結果



今年度初めて、健康ノート「すこやか」の1週間生活ふりかえりシートに取り組みました。みんな毎日よくがんばっていましたね。子どもたちからは、「今日、朝ごはん食べたよ！」「昨日は、早くねたよ！」などの報告があり、意識して生活している様子が見られて、とてもうれしかったです。保護者のみなさまも、ご協力ありがとうございました。しかし、決められた日までに提出するということが、なかなかむずかしいようですね。次回は、提出日を守ることも意識していきましょう！おうちでの声かけもよろしくお願いします！早ね早起きは、80～90%の子どもたちができているようです。すばらしいですね！朝の顔洗いや歯みがきはみんな苦手のようです！朝、かがみを見て身だしなみを整えることは、1日を気持ちよくスタートするためにとっても大切なことです。早起きをして、よゆうを持って準備をしましょう！

# はなし ひまんとやせのお話

河内小学校の健康診断（発育測定・眼科検診・内科検診・歯科健診・耳鼻科検診・心臓検診・検尿）は、すべて終わりました。自分の健康診断の結果は、かならずふりかえるようにしましょう！

今回は、発育測定のみならず、「ひまん」と「やせ」のお話をします。

子どもの「ひまん」は、肥満度を計算して調べます。健康ノートすこやかのP2に、身長・体重・肥満度・標準体重が書いてあります。子どもは、肥満度が20%以上から「ひまん」とされています。反対に、「やせ」は、肥満度が-20%以下のひととされています。

自分の肥満度をチェックしてみましょう！



$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) \times 22$$



- ★ひまんになるとどうなる？★
- 大人になって、生活習慣病になる可能性が高くなる。
  - 子どもの肥満は、死亡リスクが
  - 運動能力が低くなる。
  - 心臓への負担がかかる。
  - ひざ・こしへの負担がかかる。

- ★やせになるとどうなる？★
- 体に必要な栄養がなくなる。
  - 貧血になりやすくなる。
  - 骨粗しょう症になりやすくなる。
  - 摂食障害（拒食症）になりやすくなる。

- ★ひまんにならないために★
- 早ね、早起き、朝ごはんを守る。
  - ゆっくり、よくかんで食べる。
  - 好ききらいを減らす。
  - おやつは1日1回。
  - 毎日、運動をする。

- ★やせにならないために★
- 早ね、早起き、朝ごはんを守る。
  - 食事のおやつ・ジュースはさけ、おながすいた状態で食事をする。
  - 食事の飲み物は、お茶やお水にする。
  - 外で遊ぶ時間を増やす。
  - 食事のときは、少量ずつ盛り付ける。

◎規則正しい生活をして、「ひまん」や「やせ」を予防しよう！