

りんじごう ほけんだより臨時号

がっ はついくそくてい おこな
～10月に発育測定を行いました！！～

がっ か にち ぜんがくねんじどう しんちょう たいじゅう そくてい ぜんかい くら
10月3日～13日にかけて全学年児童の身長と体重を測定しました。前回と比べてみてどうでしょうか。「身長が伸びた」「あまり変わらなかった」「体重が減っていた」などの声があがっていました。

からだ はついく せいちょう こじんさ けっか ひと
体の発育・成長には個人差があるので、結果も人それぞれですね。

じぶん からだ し
自分の体について知ろう！！

かし お菓子やジュースなどの食べ過ぎによる「肥満」が問題視されている一方、最近では、へんしょく か ど 偏食や過度なダイエットによる「やせ」も健康問題として取り上げられています。ふと ぽと や からだ たいちょう ぐす 体調を崩しやすくなります。いま じぶん からだ じょうたい し 今の自分の体の状態について知っておきましょう！

おとな ☆大人は、BMIで計算しますが、がくどうじ いっぱんてき しすう もち
学童児は、一般的にローレル指数を用います。

しすう ひまんど ていと あらわ しすう
ローレル指数…肥満度の程度を表す指数

もと かた たいじゅう しんちょう じょう じょう
求め方：【体重 (kg)】÷【身長 (m) の3乗】×10の7乗



しすう はんていきじゅん
＜ローレル指数の判定基準＞

しすう 指数	はんてい 判定
99以下	やせすぎ
100～114	やややせている
115～144	ひょうじゅん 標準
145～159	ふと やや太っている
160以上	ふと 太りすぎ



けんこうてき たいじゅうかんり
健康的に体重管理をしよう！

もし肥満度の結果で、「標準」以外の結果となってしまった人は、これから体重管理に挑戦してみましょう！まずは、自分自身の生活習慣について見直してみよう！

しょくせいかつ みなお
◎食生活を見直そう！！

ひまんけいこう ひと
①肥満傾向の人へ

甘いお菓子やインスタント食品等に偏った食事はしていませんか。そのような人は、間食の時間と量を決めてみたり、野菜や果物に置き換えてみたりすることから始めてみてください。



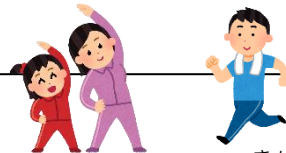
けいこう ひと
②やせ傾向の人へ

朝・昼・夜の3食をきちんと食べていますか？好き嫌いが多く、食べられるものが少ない人もいます。少量からはじめて徐々に食べられるものを増やしていきましょう。



うんどう しゅうかん
◎運動をする習慣をつけよう！！

みなさんは運動をする習慣はありますか。つつい休みの日もゲームをしたりダラダラと過ごしてはいませんか…。休みの日も30分～1時間程度は体を動かすようにしましょう。激しい運動でなくても構いません。そのような時間をつくることで自然と生活リズムも整います。



さいご かど しょくじせいげんなど むり きけん
◎最後に！！過度な食事制限等による無理なダイエットは危険！！

過度なダイエットは、骨粗鬆症や、女性では生理不順を引き起こします。
「健康的に食べて」「健康的に動く生活習慣」にしましょう！

