

# ほけんたより 7月

令和3年7月13日(火) 宇賀荘小学校 保健室

やっと、太陽が顔が出し、ほっとしました。  
先週、今週と大雨、雷、道路の冠水、土砂くずれ...と大変な日々でした。皆の所も被害があった、おうちもあったと思います。日常が一日でもはやくもどりますように。

## 「健康のきらく」をお返ししました。

1. せいちゅうのきらく... 身長、体重、肥満度が分かります。

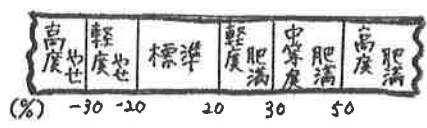
身長	●	●	●
体重	●	●	●
肥満度	●	●	●
月	4月	9月	1月
学年	1年		
昨年度の全国平均	身長	体重	

### 肥満度とは？

$$\text{肥満度} = \frac{\text{はかった体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

※ 標準体重：年齢と性別、身長によって計算されたもの

今までのローレル指数は簡単に計算ができますが、個人差、年齢差、性差をふまえていなかったため、あまり正確ではなかったのです。



メディアコントロール週間の結果がぞくぞくと出ています。休校もあったのに、がんばった人がたくさん!! 結果はまたお知らせしますね。リバウンドしませんように...

「高度やせ」：とてもやせすぎですよ  
「軽度やせ」：少しやせすぎですよ  
☆ この値はみんなの健康状態を知るためのひとつの手がかりです。自分の生活をふり返るために活用してくださいね。

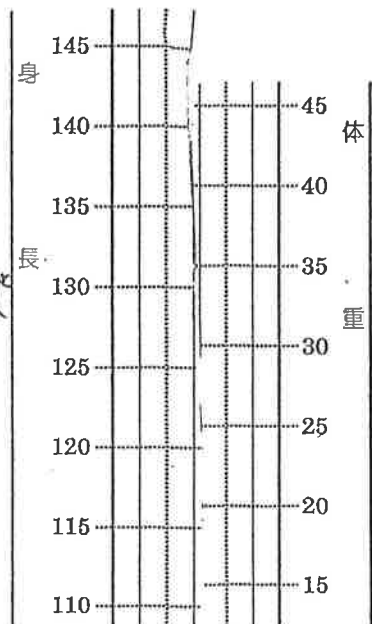
### 3. 検診の結果を確認しよう!

からだのどこが元気でどこが不調かわかります。病院受診がすすんでいる場合(滑)と記入しています。ぜひ、おうちの人と確認しましょう。

内科	えいよう、しんぞう、ひなのようす	結核	はいのびようき
運動器	せなかやむねのほね、ししのようす	心臓	しんどうのりずむ
泌尿器	せなかやむねのほね、ししのようす	尿	しんぞうのびようき
眼科	めんのようす	歯	そのほか
聴覚	きこえのようす	歯	そのほか

もう一つ、メディアのアンケートをして分かったことがあります。オンラインゲームをしている人の約半数の人が、夜6時から9時にしているということです。9時を過ぎてもしている人も... オンラインだから気軽にできていたかもしれませんが、友だちの家にお出がけしているのと同じかな。夜はおうちの人とすませる大切な時間... もう一回使う時間を考えてみてね。

### 2. グラフを書いてみよう。



どれくらい成長したかな? グラフが書ける人は書いてみよう!

「かがやいている〜いのちのまつりシリーズ〜」 草場一寿:作 サマークーぼうは、自分のことが大きい。 平安屋資尚:絵 出版  
でも...? 「自分を好きになる」って、こういうことなんだね。



おうちの人と確認して、出してください。