

ほけんだよりが

南会津町立南郷小学校
保健室 第 2 号
平成28年4月21日

4月の保健目標

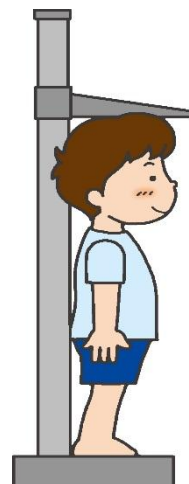
生活のリズムを身につけよう（早寝・早起き・朝ごはん）

おうちの方と
一緒に読もう！



1学期「身体測定」の結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		全国	南郷小	全国	南郷小
1年	男	116.5	112.1	21.3	21.0
	女	115.5	117.0	20.8	25.1
2年	男	122.5	122.2	23.9	24.0
	女	121.5	121.1	23.4	23.0
3年	男	128.1	132.2	26.9	28.8
	女	127.3	123.2	26.4	24.7
4年	男	133.5	134.1	30.4	33.8
	女	133.4	131.4	29.7	30.0
5年	男	138.9	137.7	34.0	36.4
	女	140.1	135.0	33.9	32.4
6年	男	145.2	146.5	38.2	38.5
	女	146.7	147.7	38.8	43.7

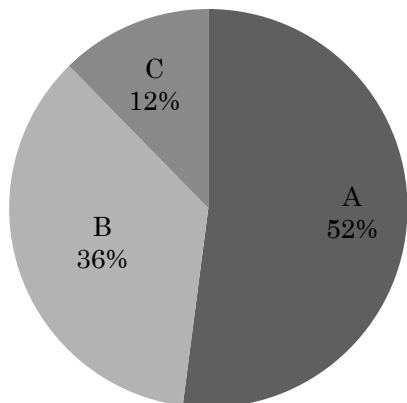


全国平均は、
平成27年度
のものです。

は、平均を
上回っている
ものです。

※今年度から座高の測定がなくなりました。

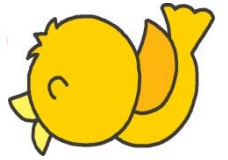
1学期「視力検査」の結果



- A
- B
- C

約半分の方はAでしたが、残りの半分の方にはBやCという結果の方もチラホラ…。長い時間、テレビやゲームの画面を見続けていませんか？視力を悪くしないために、遠くを見ることや、よい姿勢を意識して生活しましょう。



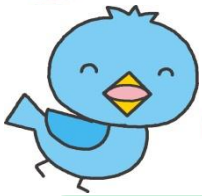


年

身長：しん ちょう cm

体重：たい じゅう kg

肥満度：ひ ま ん と %



1学期の身体測定の結果はどうでしたか？がっ き しんたいそくてい けっか 発育のスピードは人それぞれです。はついく 食事・運動・早寝・早起きに気を付け、身長・体重のバランスがとれた健康な体づくりを心がけましょう！しよくじ うんどう はやね はやお



肥満度の見方ひ ま ん と み か た

- やせている (-20%以上 - 10%未満)いじょう みまん
- 標準 (-10%以上 20%未満)ひょう じゆん
- 軽度肥満 (20%以上 30%未満)けい ど ひ ま ん
- 中等度肥満 (30%以上 50%未満)ちゅうとうどひ ま ん
- 高度肥満 (50%以上)こうどひ ま ん

～おうちの方へ～

新学期がはじまり2週間が経ちました。寒い日が続きますが、南郷小のみなさんが元気に登校する姿を見ることができ、とてもうれしく感じています！

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。また、インフルエンザが流行っている学校もあるそうなので、ご家庭での手洗いなどの励行をお願いいたします。引き続き、おうちでのお子さんの健康状態にご配慮いただきますようお願いいたします。

健康観察のポイント

- ①熱はありませんか？
- ②顔色はよいですか？
- ③食欲はありますか？
- ④便秘や下痢をしていませんか？
- ⑤体に痛みやかゆみはありませんか？
- ⑥表情に変化はありませんか？