

ほけんだより1が

南会津町立南郷小学校
保健室 第18号
平成29年1月20日



こんげつ ほけんもくひょう
《今月の保健目標》 かせやインフルエンザを予防しよう！



カゼをひかないからだ




うがい や 手洗い 効果 があるの？



がっきはついくそくてい けっか
3学期発育測定の結果

《学年》 《名前》

	しんちよう 身長	たいじゆう 体重	ひまんど 肥満度
4月	《身長4》 cm	《体重4》 kg	《肥満度4》 %
9月	《身長9》 cm	《体重9》 kg	《肥満度9》 %
1月	《身長1》 cm	《体重1》 kg	《肥満度1》 %

3学期の身体測定の結果はどうでしたか？
成長のスピードは人それぞれです。
食事・運動・早寝・早起きに気をつけ、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！

《肥満度の見方》

やせている (-20%以上 -10%未満)
標準 (-10%以上 20%未満)
軽度肥満 (20%以上 30%未満)
中等度肥満 (30%以上 50%未満)
高度肥満 (50%以上)