☆家庭数配布

ほけんだより　NO. 5

令和５年９月１５日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

保護者の皆様へ

身体計測結果「発育の様子」を配布します。

「発育の様子」は、お子様の成長の記録です。学校への返却は必要ありませんので、ご家庭で大切に保管してください。お子様の成長の様子ついて、ご家庭で話題にしてみてください。

＜参考＞肥満度のみかた　　肥満度とは、身長と体重のバランスを表す指標です。

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	−30%以下	−30%～−20%	−20%～＋20%未満	20%～30%未満	30%～50%未満	50%以上

★★ぐっすりねむることの効果★★

夏休み中は夜ふかししていた人も、２学期が始まり生活リズムがもどってきたころでしょうか。
ぐっすり眠ると、体によいことがたくさんあります。体調を整え、元気にすごしましょう。

ぐっすりとねむるコツ

① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
② ねる１時間前までにはテレビやゲームを消す。
③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

© 少年写真新聞社 2023