



平成 27 年 7 月 1 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

## 健康カードを ご家庭へ配布します



今年度の定期健康診断が終了しましたので、「健康の記録」をご家庭へ配布します。昨年と比べてどうでしょうか？体の発育は、個人差もあるのでまわりの人と比較する必要はありません。それよりも、自分の身長や体重の変化を知って、バランスよく成長しているのか、自分は今成長のどの時期にあるのかを知ることが大切です。

みなさんの成長ぶりをぜひおうちの人にも見ていただきましょう。

検診後、受診したほうがよいと思われる人には、「健康診断結果のお知らせ」を配布してあります。すでに病院へ行って検査・治療を受けている人も多くいますが、まだ病院に行っていない…という人がいましたら、ぜひ夏休みを利用して受診してください。

「健康カード」は、保護者の押印又はサインをし

7月8日（水）までに担任の先生に提出してください。

## 自分の体を知ろう！

★BMI（Body Mass Index）とは？

身長と体重のバランスが健康かどうかを知る方法の1つ。

BMI 値

20 未満・・・やせすぎ

21～23・・・標準

25 以上・・・肥満気味



★下の計算式に身体計測の結果を当てはめて、自分の BMI を計算してみよう！

$$\frac{\text{体重 kg}}{\text{身長 m} \times \text{身長 m}} = \text{BMI}$$

身長はメートルに直して計算してください。