

ほけんだより NO.5



令和4年9月16日
練馬区立旭町小学校

保護者の皆様へ

身体計測結果「発育の様子」を配布します。

9月6日～8日に2学期の身体計測を行いました。本日「発育の様子」を配布します。お子様の2学期の身長と体重が記載されています。お子様の成長についてご家庭で話題にあげてみてください。「発育の様子」はご家庭で大切に保管してください。

＜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。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	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

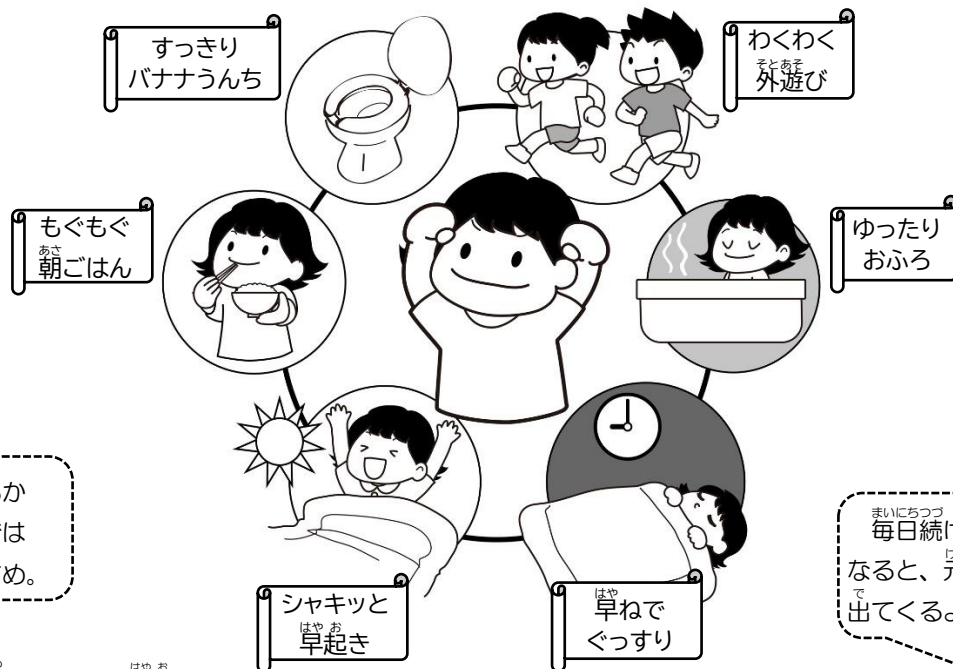
児童のみなさんへ

せいかつ 生活リズムをととのえよう

1・2ねんせいは
おうちのひとと
いっしょによんでね



夏から秋へと季節の変わり目であるこの時季は、夏にたまったつかれが出やすくなります。生活リズムを整えるよう心がけて、毎日元気よくすごしましょう。



どれから始めるかなやんだら、まずは「早ね」がおすすめ。



はやく早ねができたなら早起きもでき、朝ごはんを食べる時間がとれるよ。

毎日続けられるようになると、元気がもりもり出てくるよ！

