

ほけんだより NO.11



令和7年1月24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。

保護者のみなさまへ



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。身長や体重の変化が少ししかなかった人も、とても大きな変化があった人も、皆それぞれ成長しています。1年間の成長について、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。

| 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

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

ねている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化します。



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など
すすんでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯につかって、心身
ともにリラックスしましょう。

手洗いの後…あなたはどのようにしていますか。

手洗いの後、しめったままの状態が続くと、手や指先が冷えてかんそう
やしもやけの原因となります。水てきを残さないよう、ハンカチでやさしく
ふきましょう。ハンカチを持っているのに、手をプルプルふって周りに
水てきを飛ばしている人を、たまに見かけます。せっかくハンカチを持っ
ているのですから、たくさん活やくさせてください。



手を洗ったら
すぐにふこう