



令和5年1月17日
横浜市立帷子小学校
保健室

新しい一年が始まりました。一月は、一年の始まりであると同時に、学校にとってはまとめの時期のスタートでもあります。残り3か月も、子どもたちが元気で充実した学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



身体計測を行いました

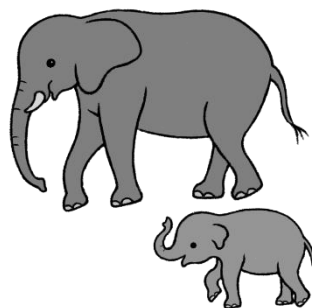
★身長平均値★



学年	8・9月	1月	プラス
1年生	121.1	122.8	+1.7
2年生	124.8	127.0	+2.2
3年生	132.9	134.6	+1.7
4年生	137.7	140.1	+2.4
5年生	145.8	148.3	+2.5
6年生	149.5	152.0	+2.5

★体重平均値★

学年	8・9月	1月	プラス
1年生	23.7	24.9	+1.2
2年生	25.8	27.1	+1.3
3年生	29.9	31.3	+1.4
4年生	32.3	33.7	+1.4
5年生	38.5	41.0	+2.5
6年生	41.5	43.9	+2.4



★数値は、あくまでも平均です。これより大きい小さいかではなく、成長の目安のひとつとしてご覧ください。お子さんの発育についてご心配がある場合は、お気軽にお声かけください。

太りすぎ? やせすぎ?

身体計測をしていると「また太っちゃった!」「体重増えすぎ~」「太りすぎ!」という悲鳴があがるのがしばしばあります。しかし実際には『太りすぎ』であることは少ないのです。身長と体重のバランスについて、学校では【ローレル指数】というものをを用いて計算しています。

小中学生の肥満度チェック：ローレル指数

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^3 \times 10$$

例：身長 123 cm、体重 25 kgの場合

$$\Rightarrow 25 \div (1.23 \times 1.23 \times 1.23) \times 10 = \text{約 } 134$$

【ローレル指数の見方】

指数	判定
100 未満	やせている傾向
100~114	やせぎみ
115~144	ふつう
145~159	ふとりぎみ
160 以上	肥満傾向

100 未満でも、お子さんが元気で、身長が順調に伸びていけば、多くの場合心配ありません。160 以上の場合は、生活や食習慣をチェックしてみるとよいとされています。



子どもの頃に体重が増えすぎてしまうと、大人になってから生活習慣病にかかりやすくなるという研究結果があります。また、骨や膝に負担がかかってしまい、身長が伸びにくくなります。

子どもの肥満の場合、まずは生活習慣を整えることが第一です。お子さんの体重で気になることがありましたら、太りにくい生活にチェンジしてみましよう!



1日1時間以上の運動



夕食は20時までに



8時間睡眠



ストレスをためない

かたびらしょうがっこうの みなさんへ

あたら しい いちねん がはじまりました。今年 は どんな 年にしたいですか？
 目標を立ててみるとよいですね。毎日寒いので、背中が丸くなって
 しまっている人もたくさんいます。新しい年の始まり、
 背中をピンとのばして、はりきっていきましょう！



冬休みの生活

ぶりがえり
チェックシート

振り返ってチェックしてみよう！

- 早ね早起きができた
- 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた
- 運動やお手伝いなどでからだを動かした
- ゲームやスマホは時間を決めて使った
- 食べたあとに必ず歯みがきをした
- ほぼ毎日うんちが出た
- 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした
- お酒・タバコのさそいはハッキリこわった



2まいのえにはちがうところが7つあるよ。さがしてみよう！

知ってる？ 『消防団』のこと



<p>消防団ってなに？</p> <p>災害が起きたときに、地域のひとたちを守るヒーロー！</p> <p>ふだんは別のお仕事をしていますが、火事や地震などの緊急事態のときに、消防士さんと力を合わせて働きます。</p>	<p>保土ヶ谷消防団はすごい</p> <p>消防団には『定員』がありますが、100%を達成するのはとても難しいです。なってくれる人が、減っているからです。でも保土ヶ谷区は、なんと7年連続100%！</p> <p>これは横浜市で初めて、そして唯一の快挙だそうです。</p>	<p>どんな人がなれるの？</p> <p>18歳以上の人で、横浜市に住んでいる人や、横浜市にある学校や会社に行っている人。大学生でも、なれます。消防士さんと一緒に働いてみたい人に、どんどん仲間に入ってほしいそうです。</p>
--	---	---

消防団の訓練を見よう！

11月に、帷子小で消防団の訓練がありました。消防車が28台も来て、消防団の方々も100人以上来ていました。火事の際に、学校のプールから水を取って、消火する訓練をしていました。



協力して、何本ものホースをながくつないでいました。



ホースは1本20m！



本部です。だれがどんな仕事をするか、ここで指令を出します。

プールからながーいホースをつないで、帷子川まで水を運びました。

自分にできることを考えてみよう★

1月17日は防災とボランティアの日

