



# 保健だより



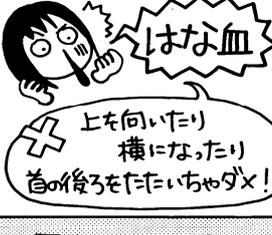
楽しい夏休みになりましたか？勉強を頑張った人、部活を頑張った人、お家のお手伝いを頑張った人など色々だと思います。また、夏の楽しかった思い出を聞かせてくださいね。



## 運動会練習が始まりました！



ケガをすることもあると思います。そんな時は、保健室に来る前に自分でできる応急処置を！

<p><b>あり傷</b> ... や切り傷などで出血しているときは...</p> <p><b>水道水で</b> 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口を おさえて血が止まるのを待ちます。</p> 	<p><b>はな血</b> <b>鼻を閉まって"下"を向く。</b></p> <p>なかなか止まらないときは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。</p> <p>上を向いたり 横になったり 首の後ろをたたくのはダメ！</p> 
<p>心配が残る場合は <b>+</b> 受診してみましょう。</p>	
<p><b>だぼく・ねんざ</b> "つきゆび"には...</p> <p>Rest: 動かさず安静に！ Ice: 氷のうなどで冷やす！</p> 	<p>おぼえておいてね♡ <b>RICE療法</b></p> <p>Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する！ Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする！</p> <p>安静。冷却 圧迫。挙上！</p>

## 熱中症対策も忘れずに！

- 薄着ルックでさわやかに！
- こまめな水分補給！  
軽い運動なら、お茶でもかまいません。  
長時間外で過ごしたり、激しい運動をするなら**スポーツドリンクがオススメ**です。
- 体調を整える
- 早寝、早起き、朝ごはん！  
結局は、規則正しい生活をして体調を整えておくことが大切なのです。



運動会練習中は、屋外で長時間活動することが多いため、**スポーツドリンクを持ってきてかまいません。**各家庭で準備をしてください。





# 身長・体重測定を行います



教室の自分の椅子に久しぶりに座って、「あれ？低いな」と感じている人がいるのではないのでしょうか。

**運動会終了後から、お昼休憩を使って身長計測を行います。**

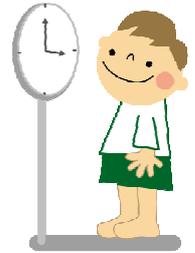
係、委員会の仕事のない日に学年毎に行います。

**朝の会で連絡**をします。しっかり聞いておいてください。



# ダイエット 本当に必要？

## 自分の肥満度・標準体重を知ろう！



保健室で体重を測った後に「太った～」と落胆の声を上げる人が多くいます。体重が増えたくないと考えている人もいますが、それは大きな間違い！！成長期のみなさんにとって、体重が増えるということは当たり前のことです。体重が気になる人は、自分の肥満度を知っておきましょう。

### 【肥満度の求め方】

①標準体重を求める

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 13 = \text{標準体重 (kg)}$$

※標準体重は、肥満度を求めるための基準体重で

**理想の体重ではありません！**

②あなたの肥満度は？

$$(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 = \text{肥満度 (\%)}$$

### 【判定の目安】

-20%以上	やせすぎ！ 健康被害の危険あり
-10%以上	やせ 注意が必要
-9%～+19%	理想の体重 健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満 健康被害の危険あり

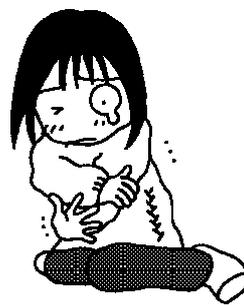


## でも、やっぱり太ったかな？と思ったら・・・

運動の習慣をつける



間食は  
がまん！



ゆっくりよくかんで食べる

