

9月

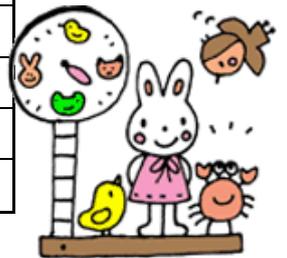
とくべつごう
特別号

ほけんだより

令和3年度
東小学校 保健室

がっき しんたいけいそくけっか
2学期の身体計測結果です

		9月測定結果		4月との差	
		身長 (c m)	体重 (k g)	身長 (c m)	体重 (k g)
1年生	男	119.7	22.7	+2.7	+1.2
	女	118.7	23.0	+2.6	+1.1
2年生	男	126.0	26.8	+2.5	+1.4
	女	124.3	25.0	+2.3	+1.1
3年生	男	130.2	29.3	+2.4	+1.8
	女	131.1	29.8	+2.6	+1.6
4年生	男	135.5	33.7	+2.0	+1.8
	女	137.7	34.0	+2.6	+1.5
5年生	男	142.2	39.4	+2.3	+2.3
	女	143.1	38.1	+2.6	+2.2
6年生	男	149.2	43.4	+3.0	+2.3
	女	149.1	41.2	+2.1	+1.6

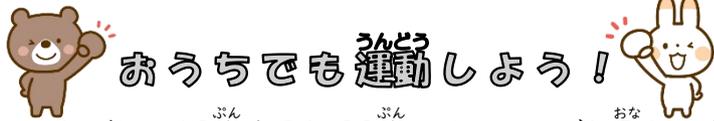


す
過ごしやすい気温でさわやかに活動できる秋が近づいてきました。

Let's Sports!

おうちの中でゲームやスマホ、タブレット、漫画ばかりにならないように、
外で体を動かす習慣を身につけましょう。運動には、メリットがたくさん!!

<p>びょうき 病気にまけない体力がつく!</p>	<p>こころ からだ 心と体の成長をうながす</p>	<p>きけん 危険から逃れる能力が増す!</p>
<p>ストレス ストレスを解消できる</p>	<p>つか 疲れを回復する力が向上する!</p>	<p>せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病のリスクが減る</p>



なわとびは、10分すると30分のランニングと同じくらいの運動量があります。

冬に開催されるなわとび大会で合格できるように今のうちから練習して、ついでに運動不足も

解消しちゃいましょう！

(なわとび大会の合格ラインです。目標にしよう！)

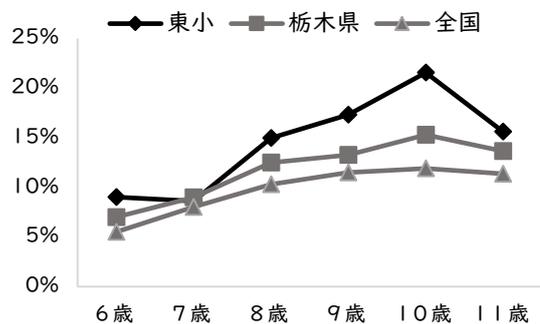
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
技能とび	後ろとび20回 あやとび10回	後ろとび30回 あやとび15回	二重とび10回 あやとび30回	二重とび20回 あやとび40回	二重とび30回 後ろあやとび30回	二重とび35回 後ろあやとび35回
持久とび	1分	2分	3分	3分	4分	4分



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、子どもたちの運動不足による体力低下や肥満傾向児の増加が問題となっています。栃木県においても、肥満傾向が5歳児以外の全年齢で増加しているということで、新聞で主な肥満予防策が挙げられていたのでご紹介します。

栃木県・全国との肥満傾向児の比較



◆子ども時代の肥満を予防できる主な対策

- ① 近距離での買い物や用事の際は、徒歩で移動する。
- ② エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う習慣をつける。
- ③ 調理では、「揚げる」「いためる」ではなく、「煮る」「蒸す」「焼く」を多めに。
- ④ 調味料は「かける」ではなく、「付ける」素材の味を大切に。
- ⑤ 肉を食べる際は、タンパク質の多い部位を使う。(バラ肉ではなく、もも肉など。)
- ⑥ 料理を出す際は大皿ではなく、小分けして出す。
- ⑦ お菓子を目につく場所に置かない。
- ⑧ 十分な睡眠を確保する。

【宇都宮大学地域デザイン科学部 大森玲子教授より】

子どもの肥満は、大人になってからの生活習慣病に直結しやすいため、ご家庭でお子さんと一緒に肥満につながる生活習慣を身につけさせていくことが大切だそうです。また、子どもの頃に肥満だと、大人になってからも肥満のままであることが多く、体を動かすことが嫌いになりやすいため、子どものうちに改善が必要となります。

本校では鹿沼市共同調理場の栄養教諭による個別相談を実施することができます。ご希望がありましたら、担任または保健室までご連絡ください。

また、鹿沼市の健康課市民健康係では栄養士による小児栄養相談を行っています。ぜひご活用ください。【申込み・お問い合わせ：TEL0289-63-8312】



ゆっくりよくかんで食べる



運動の習慣をつける

