2月のほけんだより

令和５年２月１日
呉市立白岳小学校

今月の保健目標

外でしっかり遊ぼう

自分のからだについて考えよう！

１月に身体測定を行いました。９月に比べ，みなさんの身長も体重も増えていたのではないでしょうか。ほけんだより冬休み号でもお伝えしましたが，体格の指標があるので，紹介します。是非，参考にしてくださいね。

肥満度・・・以下の式で求めることができます。

（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100

高度やせ	やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
－30%以下	－20%以下	－20%から＋20%	＋20%以上	＋30%以上	＋50%以上

１２月の個人懇談時に保健室で栄養教諭と養護教諭で個別指導を行いました。１６名の保護者の方が来てくださいました。ありがとうございました。

一食に食べる適切な量や間食について，また，運動習慣についてお話をさせてもらいました。実際にお菓子やカップ麺などを手に取ってカロリーを見ていただいたり，給食で食べている白米の量と家庭での白米の量を比べていただいたりしました。

適切な運動・食事でバランスの取れた生活を送るよう心がけましょう。

冬休みが明けてから約１か月が経ちました。生活リズムを整えて過ごすことができているでしょうか。

現在，全国的に新型コロナウイルス、インフルエンザの感染が拡大しています。体の抵抗力をつけるために，早寝早起き，食事･睡眠，適度な運動をしましょう。また，手洗い・うがいを十分に行い，部屋の換気に十分注意をはらいましょう。

広島県でインフルエンザが流行入りしました！

昨年及び一昨年は，インフルエンザの流行はありませんでした。約３年ぶりのインフルエンザ流行入りです。

以下のことに気を付けて過ごしましょう。

- 外から帰ったときだけでなく，こまめに，流水と石けんで“手洗い”をしましょう。
- 睡眠をしっかりとり，好き嫌いせずバランスの取れた食事を心がけ，体力をつけましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。
- 室内は，加湿器などを使って，適度な湿度（50%～60%）を保ちましょう。
- 人が集まる場所への不必要な外出は避け，出かけるときは，不織布製マスクを着用しましょう。
- 症状などからインフルエンザが疑われる場合は，早めに医療機関を受診しましょう。

いつもの自分を振り返ってみよう！

できてるものに〇をつけてみましょう。いくつできているかな？