

お日さま*

満河小学校 ほけんしつ

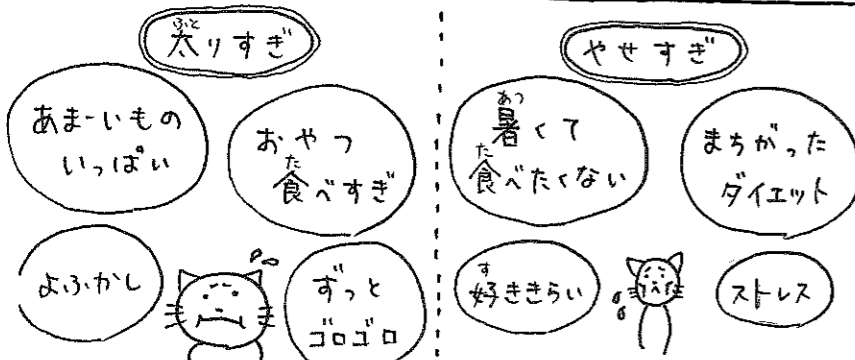
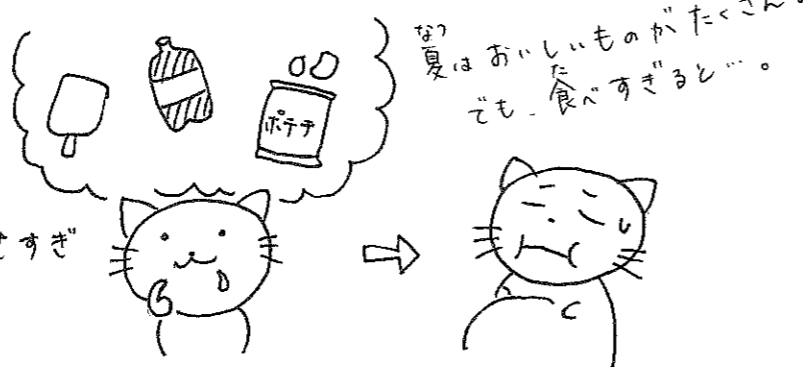
自分の体について知ろう！号。
今週は毎日お日さまを配ります(*^_^*)

臨時休校が終わり、久しぶりの学校ですね。今日は朝からみなさんの元気なあいさつとにぎやかな笑い声がひびいており、浦小全体が明るくなっています。先生は久しぶりにみなさんに会えて、とてもうれしいです。

7月中盤。あと2週間で夏休みです。1学期にやり残したことはないですか？普段の生活のこと、勉強のこと、やり残したことがないように、1学期の振り返りができるといいですね。

もうすぐ夏休み！気をつけてほしいのは…

なごーい お休みで、楽しいことがいっぱいな夏休み。ワクワクですね。でも、ちょっとまって。夏休みは、肥満(太りすぎ)や、やせすぎの落としあながあるのです。



- おとな
- 大人になっても肥満になりやすくなる。
 - 糖尿病などの病気になりやすくなる。
 - むぎやこしなどをけがしやすくなる。
 - 重たにくくなる。
- おこ
- 大きくなるための栄養が足りなくなる。
 - 体がだるい。
 - つかれやすくなる。
 - かぜなどを引きやすくなる。(免疫力が低下する)
 - 骨がもろくなる。

太りすぎもやせすぎも、どちらもあぶない…

☆ 太りすぎもやせすぎも体にとってはピンチです。あまり健康的とは言えません。

☆ 「太りすぎ?」「やせすぎ?」は見ただけではわかりません。自分ではなかなか気づきにくいものなのです。

☆ それらを判断するために、「適正体重」というものがよく使われます。年齢いや身長から見た、理想の体重のことです。

うらなへ

自分の適正体重を調べてみよう!

☆ 適正体重を調べるには、身長・体重・年齢を使います。

- ・ 4月に計ったのでok!
- ・ お家で計ってもok!
- ・ 聞きに来てok!
- ・ 授業中は教えません。



→ 調べるには、難しい計算が必要です。インターネットで調べると、計算してくれるサイトがたくさんあります。

・ その1つ、福岡県のメディカルセンターというところのサイトを紹介します。おうちの人といっしょに見てみてね。

福岡県メディカルセンター
<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/fmc/service/himando.asp>



× してはいけないこと ×

- ・ 他人の体重や適正体重、肥満度ものをぞくこと、勝手に調べること。
- ・ それらを、うわさやからかいのもとにすること。

☆ ここで調べたのは、あくまでも数値です。その結果で悩む、落ち込むのではなく、「何に気をつけようか」と考えましょう。気をつけることのヒントは次のお日さまで!

Go! →

★ 身長や体重は、その人だけの大切なものです。また、人の体をからかうのは絶対にいけません。

おうちの方へ

★ 適正体重、肥満度について

小児の肥満は近年大きな問題となっています。近年の報告では、思春期に肥満であった人はそうでない人に比べて、老年期以降の生活に影響があることがわかっています。また、子どもの肥満は放置していると次第に増強し、多くは大人の肥満に移行してしまうそうです。そうすると、高血糖、高血圧、高脂血症などの生活習慣病やその他疾患・怪我のリスクも高くなってきてしまいます。

一方で、やせに関しても、間違ったダイエットにより成長に必要な栄養がとれなくなってしまうことで、妊娠や出産に必要な機能への影響や、骨粗しょう症といったリスクをはらんでいます。

今回のお日さまでは、肥満指導、やせ指導の一環として、適正体重や肥満度について掲載いたしました。この値に関しては、身長、体重、年齢で適正な体重を知ることができるものです。

QRコードにて、肥満度を計算できるサイト、ローレル指数を計算できるサイトを掲載しました。(ローレル指数とは、主に学童期のお子さんの体型を知るための指数です。以前はこちらが広く使用されていました。)ぜひサイトにアクセスし、お子さんの体型について確認してみてください。

(※この値は身長体重をもとにしているため、筋量などは加味されていません。筋肉量の多い人も肥満と判定されてしまう可能性もあります。)

keisan 生活や実務で役立つ計算サイト
ローレル指数計算



<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228729>

この適正体重や肥満度は、子ども達や保護者の皆様を落ち込ませたり、悩ませたりするものではなく、あくまでも何に気をつけるべきかを考えるきっかけにしてほしいと思い、掲載しました。その際にご協力いただきたいのが、子ども達と一緒に解決策を考えてほしいということです。

何に気をつけたらいいのか、それは次回以降のお日さまにて紹介させていただきます。この1週間、ぜひお付き合いいただければ幸いです。よろしくお願いいたします。