



ほけんだより 1月号



さあ、新しい年の始まりです。どんなお正月を迎えましたか？新年の新しい気分、きたいをこめた今の気持ちを大切にしながら、健康ですばらしい年にしていきたいですね。

身体計測の結果

身長や体重を測定するのは、大きい・小さいをみるためではありません。一人一人がバランスよく成長しているかをみるためです。測定の結果を他の人と比べるのではなく、自分の前の結果と比べて、成長のようすを確かめてください。



年 組 番 ()

	身長 cm	体重 Kg	肥満度
4月			
9月			
1月			
4月から1月の増減			

<肥満度の判定>

高度やせ :-30.0%以下 軽度やせ :-29.9~-20.0% 標準:-19.9~ 19.9%
軽度肥満 : 20.0~ 29.9% 中等度肥満: 30.0~ 49.9% 高度肥満 : 50.0%以上

一人一人の顔がちがうのと同じように、一人一人の成長のはやさが違います。気になることがあれば、いつでも保健室に聞きにきてくださいね。

つづけましょう!

新型コロナウイルスがふたたび増えて心配な状況です。これまで通り、手洗い・かんき・手指の消毒、マスクの着用などの対策を、**ていねいに! かくじつに!** つづけていきましょう。

<保護者様>

体調がいつもと違う場合には、早めに休養してください。また、同居家族に発熱などのかぜ症状がある場合も登校を控え、自宅で経過観察をお願いします。引き続き、検温などの健康観察をお願いします。

