



# ほけんだより 9月号



## 身体計測の結果

夏休み中の生活はいかがだったでしょうか。測定の結果から生活の様子が見えてくるかも…。

4月の結果と比べて、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			
4月から9月の増減			

ひとりひとりの結果をお知らせします。4月の自分と比べてどれくらい伸びたかな。増えすぎていないかな。

### <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

## 体の中のモンスター?!

先日の集会で睡眠に関わる、体の中のモンスターである「せいちゃん(成長ホルモン)」を紹介しました。他にも、体の中で働いてくれているモンスターを紹介します。

夜9時から2時の間にぐっすり寝ていますか?朝の光をあびて、運動していますか?ねる前に、ゲームやスマホなど強い光をみていませんか?モンスターたちが元気にかつどうして、みんなが健康にすごせるようにしましょう!!

**せいちゃん**  
(成長ホルモン)

<とくちょう>  
夜の9時から2時の時間が大好き。



<とくいわざ>  
体と心の疲れをとってあげること。  
体を成長させること。

**ゼロちゃん**  
(セロトニン  
またの名は、幸せホルモン)

<とくちょう>  
朝の太陽の光が好き。  
リズム運動が好き。



<とくいわざ>  
フワフワビーム  
イライラした気持ちを落ち着かせ、ゆったりとした気持ちにしてくれます。

**メラちゃん**  
(メラトニン)

<とくちょう>  
暗い夜が大好き。  
テレビやゲームの強い光が苦手。



<とくいわざ>  
メラメラシャワー  
眠りにさそう。  
疲れをとって、病気の予防すること。