



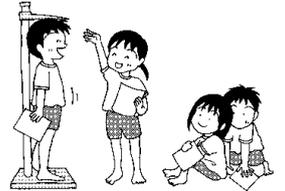
ほけんだより 1月号



さあ、新しい年の始まりです。みなさん、どんな健康目標をたてましたか？

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	個人の結果を印刷して 配付しています。		
9月			
1月			
4月から1月の増減			

<肥満度の判定>

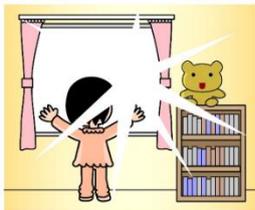
高度やせ :-30.0%以下 軽度やせ :-29.9~-20.0% 標準:-19.9~ 19.9%
軽度肥満 : 20.0~ 29.9% 中等度肥満: 30.0~ 49.9% 高度肥満 : 50.0%以上

毎月15日は「メディアコントロールデー」

合志市では、毎月15日を「言葉の日」そして「メディアコントロールデー」としています。みなさんの取り組みはいかがでしょうか。うまくコントロールできていますか？

冬休み前に、「ぐっすり」ねむるためのポイントは「ひかり」です！とお話をしました。

あさ 朝日をあびる



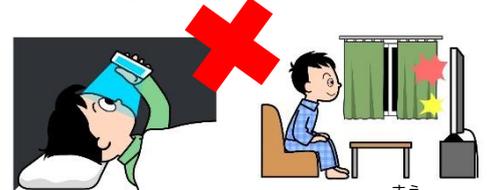
ひる 太陽のひかりを

あびて運動する



ねる前 テレビやゲーム、スマホ

のひかりを見ない



テレビやゲーム、スマホのブルーライトは、ぐっすりすいみんのじゃまをしてしまいます。ねる前には、メディアのひかりをさげ、ねむりの準備をしましょう。メディアコントロールでぐっすり睡眠に！

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症でお休みする人が増えています。基本的な予防（手洗い、消毒、かん気など）を続けましょう。