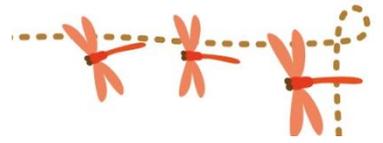


# ほけんだより 9月号



## 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	個人の結果を入力しています。		
9月			
4月から9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

## 世界で一番寝不足なのは?

オリンピック、パラリンピックで世界の選手のみなさんの  
 がんばりに元気をもらいますね! 元気の源の一つである  
 睡眠についての調査では、世界33カ国のうち日本は最下位  
 という結果でした。

小学生は9、10時間ほど睡眠をとるようにすすめられてい  
 ます。みなさんは、何時間寝ましたか?

	南アフリカ 9時間13分
	中国 9時間02分
	アメリカ 8時間51分
	日本 7時間22分

すいみん  
 よい睡眠のために  
 きょうからできること



あさ たいよう ひかり  
 朝、太陽の光をたっぷり  
 あびる。



あさ ごはん た  
 朝ごはんを食べる。



にっちゅう うんどう  
 日中に運動する。  
 ※歩いて登校することも運動です

まえ  
 ねる前は、ゲームやテレビは見ない。

※お部屋を暗くするとねむくなるよ



お風呂にゆっくりつかる。

