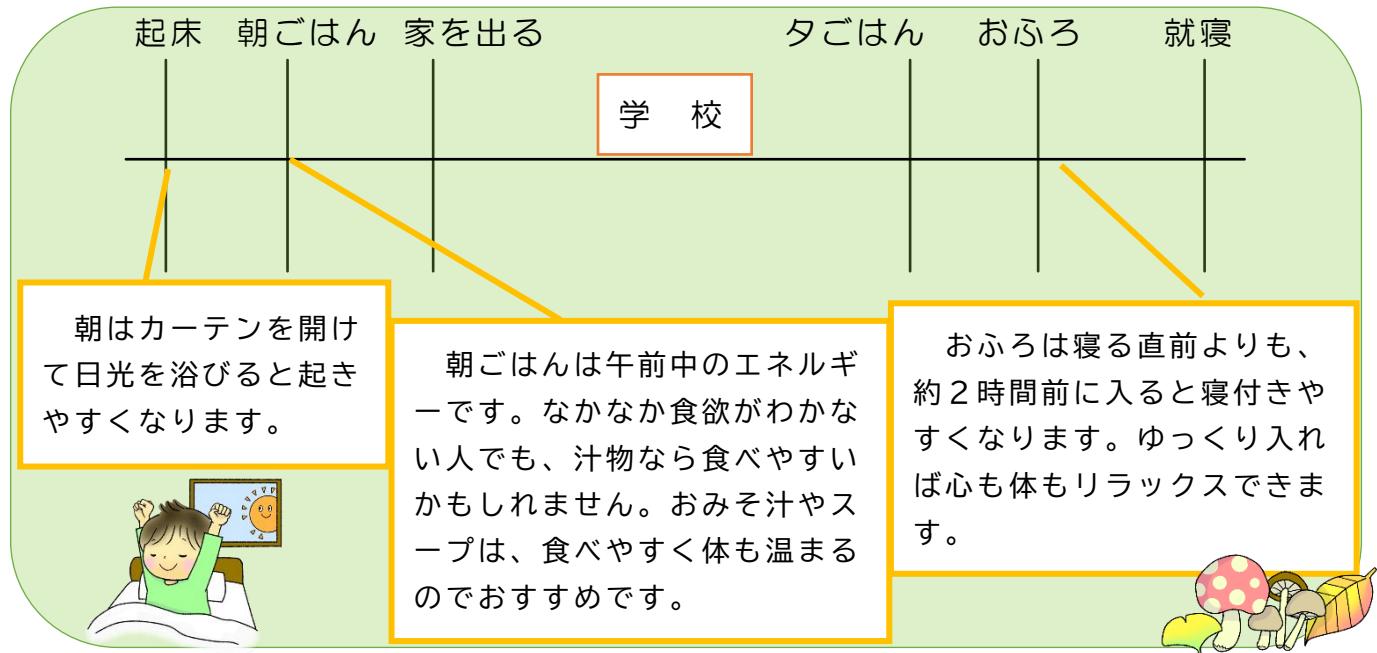


夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか。引き続きまだまだ暑い時期ですが、体調をくずさずに過ごしていきたいですね。

長い休みで生活習慣が乱れてしまった人もいるのではないかでしょうか。心と体の健康のためには、生活を整えることが大切です。自分の生活習慣を見直してみませんか。

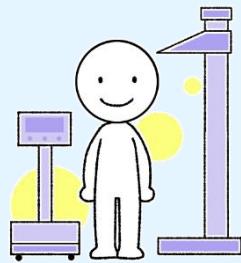


≪身体測定を実施します≫

身体測定は年に3回実施しています。9月には今年度2回目の身体測定を行います。4月からどれくらい成長しているのか、ご家庭でも確認してみてください。身長と体重のバランスがとれていることが大切です。人と比べるのではなく、自分のからだの様子とよく向き合いましょう。

身体測定の日のお願い

- 朝ごはんはいつも通りに食べてください。
- 髪型に注意してください。ポニーテール、おだんごなどは測定の時にほどいてもらうことがあります。二つ結びをおすすめします。
- 体操服での測定が望ましいです。



身体測定後にみなさんに配るお知らせには、「肥満度」というものが記載されています。

$$\text{肥満度} = \{(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}\} \times 100 \text{ (%)}$$

標準体重は年齢と身長で決まっている値です。この計算式をもとに肥満度が出ます。興味があれば、自分でも計算してみてください。

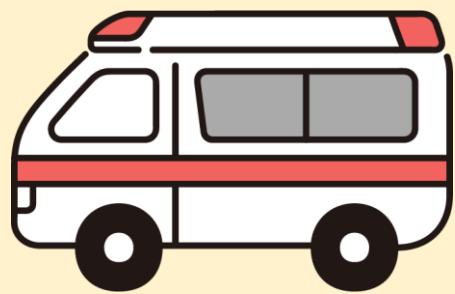
また、大人と子どもでは肥満度の計算方法が異なります。よく聞くBMI指数は子どもには適していません。家庭で身長・体重の確認をする際には注意してください。

- 20. 0 % 以下	: やせすぎ
- 19. 9 ~ + 19. 9 %	: 標準
+ 20. 0 ~ + 29. 9 %	: 軽度肥満
+ 30. 0 ~ + 49. 9 %	: 中等度肥満
+ 50. 0 % 以上	: 高度肥満





9月9日は救急の日

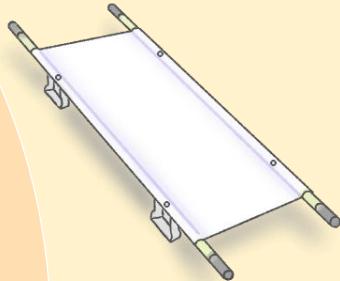


大けが・事故の予防

- 車に乗るときにはシートベルト、自転車に乗るときにはヘルメットを必ず着用します。
- 川、用水路には近寄らない。海などで遊ぶときには必ずおうちの人と一緒に遊んでください。
- 熱中症の予防のため、暑くないと感じても水分補給をします。

補給のタイミングは…

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後
- ・寝る前



応急手当

- 遊んでいて何かあったとき、誰かが倒れているのを見つけたときなどは、必ず近くにいる大人を呼びます。
- 救急車は、「119」と番号を押して電話することで呼べます。
- 熱いものを触ってやけどをしてしまった時は、すぐに水で冷やすことが大切です。流水（水道の水）で15分冷却が目安です。

家庭でできること

- 災害時には救急車が出動できないこともあります。万が一に備え、防災グッズの見直しをしましょう。

災害の「備え」チェックリスト

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>

（首相官邸HP「非常用持ち出しバックの準備、できていますか？」より）

