

令和5年度 上本郷小学校 保健室

今年も残すところあと数日となりました。今年はどんな1年だったでしょうか。 2学期は校外学習や修学旅行、音楽集会など楽しい行事が盛りだくさんでしたね。 2024年も楽しい1年になるといいですね。

冬こと意識して"日光浴"を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



*** 木足するもの **① ビタミン**D : (本)

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウム まゅうしゅう を吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

(不足するもの ②) セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと いうホルモンが分泌され、怒り や不安などを抑えて幸せを感じ やすくなります。

生活リズムを整え、屋間は外で活動する時間を作りましょう。食べ 物からとること もできます。

ビタミンD きのこ類、魚 など

セロトニン

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなどきは?





#8000

こども医療でんわ相談

まゅうじつ やがん じゅしん はんだん まま しょうに かいし 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・からこし そうだん きょうしゃ たんしゅくばんごう まきだん 音護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

きゅうきゅうあんしん<u></u>しぎょう 救急安心センター事業 きゅう びょうき きゅうきゅうしゃ な 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと せんもん か き、専門家からアドバイスを受けられます。

≪保護者の方へ≫

2学期も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。 市内ではインフルエンザだけでなく、様々な感染症が流行しています。 年末に向けて忙しくなる時期ですが、保護者のみなさまもリフレッシュ ができますように。よいお年をおむかえください。 *自分の肥満度を計算してみましょう。

標準体重表(男子)

17. 244.1-	n → n+· <u>→ 4×</u>	. (2)1/				
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
学年 学年 学年 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 147 148 149 150 151 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 1	14.2 14.6 15.1 15.6 16.0 16.5 117.4 17.9 18.3 19.7 20.2 20.6 21.1 21.6 22.0 23.4 23.4 24.8 25.2 25.7 26.2 26.6 27.5 28.0	12.9 13.4 14.0 14.5 15.0 15.5 16.0 17.0 17.6 18.1 18.6 19.1 19.6 20.1 20.6 21.1 21.7 22.2 22.7 23.2 22.7 24.2 24.7 25.8 26.3 26.3 27.3 27.8 28.3 29.4 29.9 30.4 31.9	11.0 11.6 12.2 12.8 13.4 13.9 14.5 15.1 15.7 16.3 16.9 17.5 17.5 21.6 22.2 22.8 23.4 24.0 24.6 25.2 22.8 23.4 24.0 24.6 25.2 25.8 23.4 24.0 24.6 25.2 25.8 30.5 31.1 31.7 32.9 33.5 33.5 34.7 35.3 35.9 36.4	10.7 11.4 12.1 12.8 13.5 14.2 14.9 15.6 16.2 16.9 17.6 18.3 19.0 19.7 20.4 21.1 21.7 22.4 23.1 23.8 24.5 25.9 26.5 27.2 25.9 26.5 27.2 27.9 28.6 29.3 30.0 32.7 33.4 34.1 34.8 35.5 36.2 36.9 37.5 38.9 37.5 38.9 39.6 40.3 41.7 42.3	12.3 13.0 13.8 14.5 15.3 16.0 16.8 17.5 18.3 20.5 22.0 22.8 23.5 22.0 22.8 23.5 22.0 22.8 23.5 24.3 25.0 25.8 26.5 27.3 28.1 28.6 30.3 31.1 31.8 32.6 33.3 34.8 35.6 36.3 37.1 37.8 38.6 39.3 37.1 40.1 40.8 41.6 40.8 44.6 40.8 44.6 46.9 47.6	14.8 15.6 16.4 17.2 18.7 19.5 20.3 21.1 21.9 22.6 23.4 24.2 25.0 25.8 26.6 27.3 30.5 33.1 28.9 29.7 30.5 33.6 34.4 35.2 35.9 39.3 39.3 39.3 39.3 39.3 39.3 39.3
170						

標準体重表 (女子)

	票準体重表	(女子)				
学年 身長	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	14-2 14-2 14-6 15-1 15-6 16-9 17-4 17-8 18-8 19-2 19-7 20-1 20-6 21-0 22-4 22-9 23-3 23-8 24-7 25-2 25-6 26-1 26-5 27-0 27-5	12年 12.9 13.4 14.0 14.5 15.5 16.0 16.5 17.5 18.0 19.5 20.1 20.6 22.1 23.6 24.1 22.6 23.1 23.6 24.1 25.1 22.6 23.1 23.6 24.7 27.2 27.7 28.2 29.7 29.2 30.7 31.2	34 11.7 12.2 12.8 13.3 13.9 14.5 15.0 15.6 16.7 17.3 17.8 18.9 19.5 20.1 20.6 21.2 21.8 22.9 23.4 24.0 24.0 24.0 25.1 25.7 26.2 26.8 27.4 27.9 28.5 29.0 29.6 30.7 31.3 31.9 33.5 34.7 35.2 35.8	11.5 12.1 12.8 13.4 14.7 15.4 16.0 16.7 17.3 18.0 18.6 19.3 19.9 20.6 21.2 21.9 22.6 23.2 24.5 25.2 25.8 26.5 27.1 27.8 28.4 29.1 29.7 30.4 31.7 32.3 33.0 33.6 34.3 34.9 35.6 36.2 36.9 37.5 38.2 38.9 39.5 40.2 40.8 41.5 42.1	12.2 12.9 13.7 14.4 15.1 15.9 16.6 17.3 18.0 18.8 20.2 21.0 21.7 22.4 23.2 23.9 24.6 25.3 26.1 26.3 27.5 30.5 31.2 31.9 32.6 33.4 34.1 34.8 35.6 36.3 37.0 38.5 39.2 39.0 44.4 44.1 42.1 42.9 43.6 44.3 45.8 46.5 47.0 48.7	13.5 14.3 15.1 15.9 16.7 20.7 21.5 22.3 23.9 24.7 25.2 28.0 28.8 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 29.6 30.4 31.2 40.0 40.8 41.6 42.4 43.2 40.0 40.8 41.6 42.4 43.2 40.0 40.8 40.8 40.8 40.8 40.8 40.8 40.8

平成12年度学校保健統計調査報告書に基づき、村田光範らが作成(平成17年度より使用) *上の表から、自分の身長と学年の一致するところが標準体重です。

肥満度(%)=実測体重-標準体重/標準体重×100

*例えば、身長133cm、体重35.5kgの4年生男子児童の場合は、(35.5-30.0)/30.0×100=18.3%となり、標準域に入ります。

肥満度区分	50%以上	高度肥満		
	30~49%	中度肥満		
	20~29%	軽度肥満		
	20%未満	標 準 域		
	- 20%以下	やせ		

