



一宮市立  
浅井南小学校  
冬休み号 保健室

いよいよ楽しみにしている冬休みが始まります。年末年始は、つい  
い夜ふかしをしてしまいがちです。生活リズムは一度みだれると元に戻す  
のが大変です。冬休み中も、『毎朝、学校のある日と同じ時間に起きること』  
と心がけ、新しい年も元気に学校生活を送れるようにしたいですね。

## 冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す

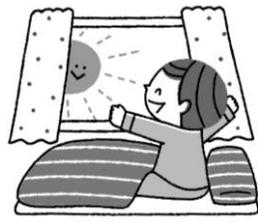
しっかり  
すいみんをとる

うんどう  
運動する

### 『冬休み健康チェックカード』

「ほけんだより冬休み号」と一緒に、「冬休み健康チェックカード」を配りました。休みの間も元気にすごせるように、自分の生活をチェックしてみましょう！

「冬休み健康チェックカード」は振り返りを書いて、  
3学期の始業式の日(1月7日)に担任の先生に提出してください。



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそぞう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

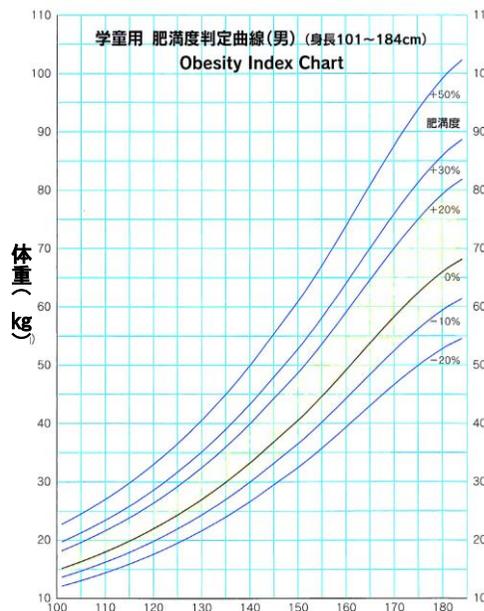
### 【保護者のみなさんへ】

保護者面談で、『発育のようす』をお渡ししました。2学期の「発育測定」「視力検査」の結果をご確認ください。

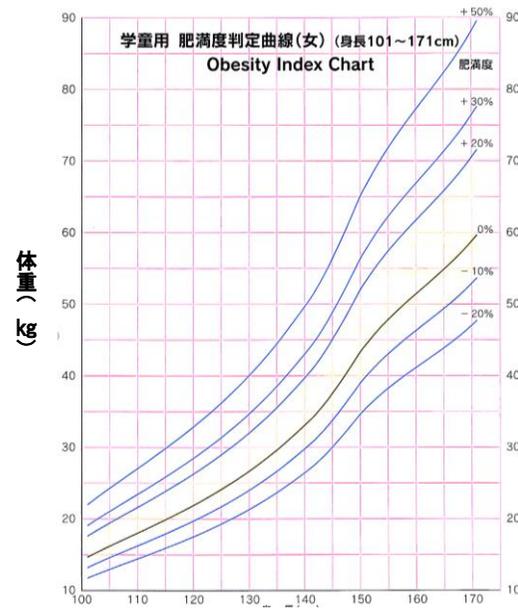
肥満度とは、標準体重に対しての体重差をパーセントで算出しています。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

標準体重は文部科学省が公開している「学校保健統計調査」に身長別体重の平均値が公表されています。プラスマイナス 20%以内は標準体重です。マイナス 20~30%までは軽度やせ、プラス 20~30%まで軽度肥満と判定されます。下記は肥満度判定曲線です。お子さまの身長と体重をグラフで確認していただき、発育の目安にしてください。



身長(cm)



身長(cm)