

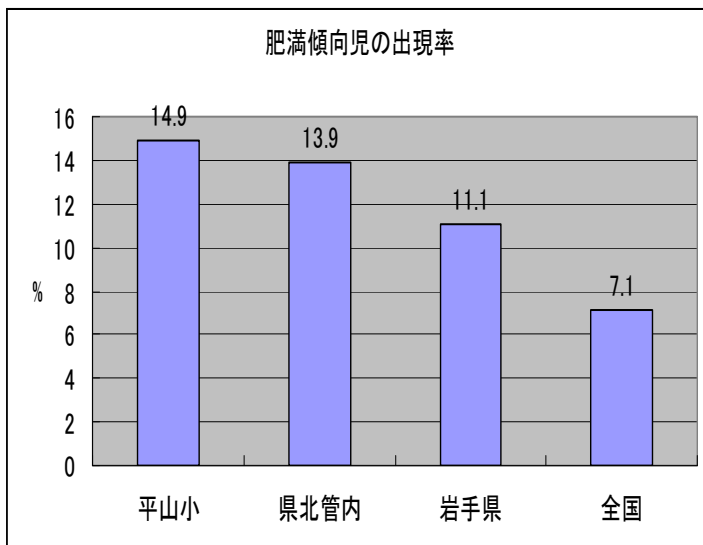
身体測定の結果から

先日、本校の保健室便り「えがお」で 4 月に行った身体測定の結果から、「身長と体重のバランスからみた、体格」についてお知らせしました。

「ふつう」73.6%、「やせ傾向」11.5%、「肥満傾向」14.9%という内容でした。この中で、14.9%という「肥満傾向」の割合は、

$$\frac{(\text{実測体重} - \text{身長別標準体重})}{\text{身長別標準体重}} \times 100$$

という式で求められた数値（肥満度）が 20%以上にあたる児童が全校でどのくらいいるか（出現率）を表しています。



左のグラフは、肥満傾向児の出現率について、管内（久慈地区、二戸地区）、県、全国と比較したものです。本校以外は昨年度の数値です。

本校では、昨年度より 1.4%減少しましたが、それでも全国の 2 倍以上も肥満傾向児の多いことがわかります。

肥満傾向がすぐに「よくない」と断定することはできませんが、肥満をもたらす背景や原因については注意する必要があります。

偏った食事やジュース、おやつなどの摂りすぎ、運動不足などは子どもの時からの習慣が大

人まで続くと「生活習慣病」になるリスクも高まると考えられます。

本校では、「歩いて登下校」、「外遊び」を奨励するとともに、体育授業での体力づくり、4 年生以上の業間合同体育、食育などに取り組んでいます。どうぞ、ご家庭でもお子さんに「体を動かす手伝い」をさせたり、おやつの種類や量に気をつけさせたりご配慮くださいますようお願いいたします。