

健康クラブだより

令和5年度 NO.1 鹿島特別支援学校

太陽の日差しが強くなってきました。今年の大暑は7月23日です。
暑さが本格的になってくる頃を大暑といいます。しっかり食べ、しっかり睡眠をとり、
涼しい時間帯に体を動かして、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。



<夏休みを元気に過ごすための5つのポイント！>

なつバテにならないように、睡眠をとって疲れをとろう。

つめたい食べ物や飲み物はほどほどに。

やさいを食べよう！1日3食栄養バランスよく。

すいぶん補給は、のどが渇く前に。

みださない！生活リズムはいつも通りで。

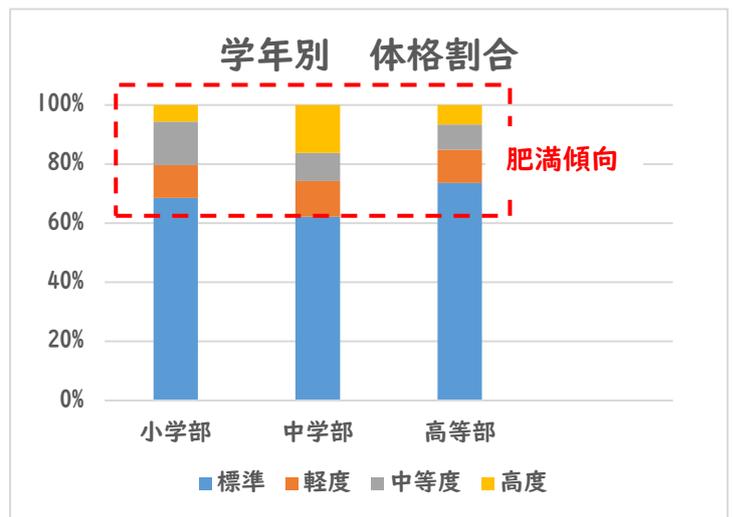


～保護者の皆様へ～

4月の身体測定結果より



学年別の体格割合では、各学部ともに肥満傾向児童生徒の割合が、約30%でした。小・中学部は中等度肥満の割合が多く、高等部になると高度肥満の割合が多くなってきています。この結果から、年齢があがるにつれ軽度肥満と中等度肥満者が高度肥満へ移行していることも分かります。今年度、肥満度40%以上（中等度及び高度肥満）のお子様には、内科検診の結果にて注意喚起のお知らせを配付しました。肥満は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を引き起こす原因とされています。いま一度、身長と体重のバランスを確認していただき、食事・間食の内容や量を振り返る機会にさせていただけたら幸いです。



健康クラブの実施について

2学期始めに、身体測定を実施します。その結果をもとに、肥満度40%以上の児童生徒を対象に、2週間に一度身体測定を行います。こまめに身長と体重のバランスをチェックし、その測定結果を食事管理や運動習慣につなげていけるようにしましょう。栄養教諭と養護教諭で協力して活動していきますので、よろしくお願いいたします。お子様の発育が気になる方や関心のある方は学校までご相談ください。