

健康クラブだより No.2

令和8年10月1日 発行
茨城県立鹿島特別支援学校
保健室

長かった夏休み、決めた目標に向かって散歩や食生活の改善など、頑張った人がたくさんいました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。

これから「食欲の秋」を迎えますが、4月からの半年間で体重にどれくらい変化があったか、ぜひ健康クラブファイルで確認してみましょう。



秋の体重チェック!夏休み明けの生活習慣をふりかえろう

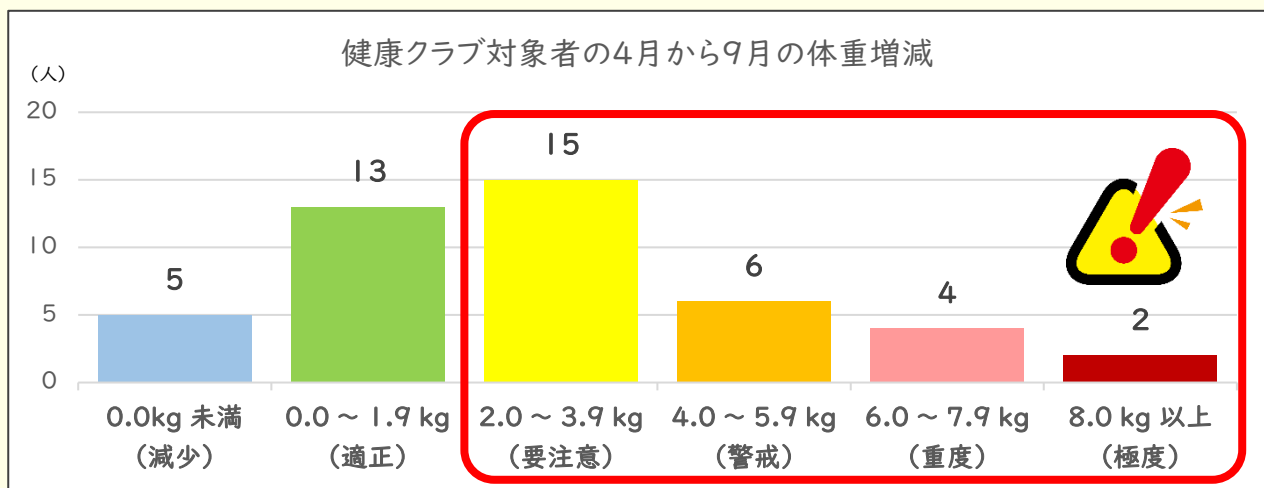
子どもの健やかな成長のためには、身長に応じた適正な体重増加が大切です。

一般的な年間および半年の平均的な体重増加の目安は以下のとおりです。

学年・年代	1年間の平均増加量	半年間(4月～9月)の目安
小学生(6～12歳)	約 2.0kg ～ 4.0kg	約 1.0kg ～ 2.0kg
中学生(12～15歳)	約 3.0kg ～ 5.0kg	約 1.5kg ～ 2.5kg
高校生(15～18歳)	約 1.0kg ～ 2.0kg	約 0.5kg ～ 1.0kg

*数値は文部科学省「学校保健統計調査」の年齢別平均データを参考に作成しています。

目安を大きく超えて、
急激に増えている
場合は、生活習慣の
見直しが必要です



自然な成長に伴う増加(1.9kg以下)に収まっているのは、全体で18名(約4割)でした。一方、約6割にあたる27名が半年間で2.0kg以上増加しており、年間の平均増加量を半年で超えて太ってしまう傾向が見られます。

増量量別におすすめの対策を個別にお知らせしますので、健康クラブファイルでご確認ください。

秋から始める!体重増量してしまいがちな生活をリセットしよう!

水分は「水」か「麦茶」を基本に!	食事は一人分をお皿に盛ろう!	決まった時間に寝るように!
スポーツドリンク、ジュースの買い置きがあれば、目や手の届かないところに置きましょう。「あれば飲む」を防ぐことが一番の近道です。飲む時はコップ1杯など、量を控えましょう。	大皿から好きなだけ食べる形をやめ、一人分の量を決めて盛り付けて出しましょう。「ワンプレートごはん」もおすすめです。	夜ふかしは食欲を増幅させ、代謝も下げます。「〇時には布団に入る」のルールをつくり、生活リズムを整えましょう

★引き続き、お子様の生涯にわたる健康を守るための温かいサポートとご指導をお願いいたします。