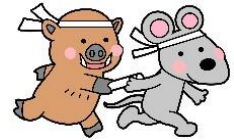




©少年写真新聞社2019



令和2年を迎え、3学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。

学期初めには、後期の身体測定を行いました。先日個人票を返却したのですが、身体測定の結果からも運動不足や生活習慣が乱れている人がちらほらいました。駅伝・マラソン大会は終わってしまいましたが、冬の体力作りに、それぞれができることを考え、続けていってほしいと思います。朝、夜、体のストレッチをするだけでも、気分も体も変わりますよ。寒さに負けずに体カアップしていきましょう。今年もみんなが健康でありますように！

肥満度とは？

	やせ	普通	過体重	肥満
[判定]	しっかり食べよう	標準ですが、保つためにバランスのとれた食事を！	体を動かして体重を落としましょう	生活習慣の見直しと、適度な運動を！！
[BMI]	19.8未満	19.8～24.2未満	24.2～26.4未満	26.4以上
[肥満度]	-10%未満	-10%～10%未満	10%～20%未満	20%以上

◆BMI法（ボディ・マス・インデックス）とは…

$$BMI = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

で計算される指数による肥満度判定の方法です。

この指数は標準を22とし、やせすぎ19.8未満で肥満は26.4以上となります。

◆肥満度の計算

$$\text{肥満度\%} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

日本肥満学会では、標準体重をもとに算出した肥満度±10%の範囲を普通としています。

-10%未満でやせすぎ、20%以上で肥満になります。

※特に注意が必要です。→肥満度30%以上50%未満(中等度肥満)、50%以上(高度肥満)

旭丘中学校 1月身体測定 平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
7年	155.5	153.2	43.1	44.2
8年	160.2	154.8	50.4	49.3
9年	166.2	156.2	56.1	50.8

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1月10日に身長・体重を測定しました。4月からの測定以来でしたので、様々に変化があったのではないのでしょうか。体が大きく成長するのは、女子は9～13歳、男子は11～15歳の頃で、1年間に7～8cm、中には10cm位身長が伸びる人もいます。しかし、成長のしかたは、個人差があってみんな一緒・・・と言うわけではありません。だから、人と比べるのではなく、自分の成長に関心を持ちましょう。大切なのは、身長と体重のバランスです。

