

- 1 明るく元気なあいさつをしましょう。
- 2 健康・安全に留意して生活しましょう。
- 3 「自他共栄」 自分も大切、周りも大切。
- 4 「一歩改革」 昨日の自分より一歩でも前に進みましょう

発育測定を行っています

今週から今年度3回目の発育測定を行っています。前回（9月）の測定では、

身長と体重を測定し、ご家庭にお知らせいたしましたでしたが、今回は「体組成測定計」を活用した測定を行います。体組成とは文字通り、身体（からだ）がどんな風に成り立っているのかということです！ 人のからだ = 脂肪 と その他（筋肉、骨、血液など）

この測定によってわかることは ①全身データ ②からだについている筋肉のバランス ③どんな体型か ④からだについている脂肪のバランス などです。

また、継続して測定することにより変化も見られます。

○全身のデータについて

体重：測定した体重です。BMIが18.5～24.9になる値を標準体重としています。

体脂肪率：体重に占める脂肪の割合を示したものです。

脂肪量：からだの脂肪分だけの重さを表したものです。

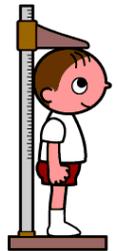
除脂肪量：体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分（筋肉、水分、骨など）の重さです。

筋肉量：本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と体水分量を含んだ値です。

体水分量：からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などから成ります。

推定骨量：骨全体に含まれる骨塩量を意味します。

測定結果は、後日担任の先生を通して配付します。個人票の見方についても一緒に配付しますので、是非お子様と一緒に見ていただき、ご活用いただきたいと思っております。なお、1・2年生については、来年度以降も継続的に実施してまいります。



特集！ メディアの依存（影響）⑥

ネット依存による体の健康障害

○心の健康が損なわれる。

- ・感情をコントロールできなくなる。
- ・ネットをしていないときの意欲低下が著しい。
- ・ネットで引き起こされる問題を過小評価する。
- ・自己中心的な考えに傾く。 ・話しがかみあわない。 ・キレやすくなる ・睡眠時間が短い。
- ・睡眠時間帯がずれる。 ・睡眠不足でいつも居眠りをしている。 ・無感情、無感動になる。
- ・いつもイライラしている。 ・劣等感や抑うつ感が強くなる。
- ・人付き合いがわずらわしくなる。

○ネット依存が引き起こす体の不調

- ・視力の低下
- ・運動不足による体力の著しい低下
- ・頭痛
- ・肥満
- ・寝不足からくる怠さ
- ・心肺機能低下
- ・腱鞘炎
- ・腰痛
- ・栄養障害
- ・体重減少
- ・骨密度低下
- ・体の発達障害

○3つのない

- ・寝ない、動かない、食べない
- ・エコノミー症候群の危険性（韓国のネットカフェで死亡事例あり）