

にしもん体育教室通信

令和元年 七月発行



お子様の健康について

そろそろ夏休みですね。

新学期に入った時の健康診断の結果は、お手元にご覧いただけますか？

夏休みは、お子様の健康を維持するためにも、医師からの診断や指示があった場合は、速やかに受診をお願い致します。

慢性化しやすい症状は、学力低下にもつながりやすいと言われています。

早いうちに手を打っておくと、成長した際のリスクがかなり違ってくるそうです。

肥満度を測る指数が大人と子供では違います

ブログにも掲載していますが、生活習慣病を改善するために、いろいろな本を読んだりかかりつけのお医者さんに相談したりと、随分努力をしまして、ようやく理想の体重にたどり着きました。

ダイエットと言うと聞こえがいいですけど、なにせ、年期的はいった脂肪ですので、しばらくは微動だにせず……。といった状態でした。

皆さんはBMIという指数はご存知ですか？健康診断の結果表にも記入されている数値なんですけど、この数値に合わせて体重のコントロールをすることが大切です。

今回は、身長と体重を入力するだけで、自動計算してくれるHPを見つけましたので、一度、入力してみてください。

BMIと適正体重

高密度計算サイト

をクリックしましょう！さっそくトライ！
しましろう。どうですか？

生活習慣病に一度なると、薬の服用もそうですが、生活のスタイルをかなり変えないといけなくなります。その一番の課題が、食事の内容を変える事なんです。

運動習慣を身に着けるよりも、食生活の習慣を変える事のほうが難しいと言われていました。

大人でも大変な作業になりますから、小さいうちに、太りにくい体をつくる食習慣を身につけましょう！

このサイト内にある

子供の肥満

をクリックしてください。

大人と同じように、身長と体重を入力するだけで、結果が出てきます。

三か月〜五歳までは、「カウプ指数」、学童の場合は、「ローレル指数」が適用されます。定期的に入力をして体重管理をしましょう。

小児科、内科を受診

しましろう！

学校からの通知に病院への受診をすすめてられている場合は、医師へご相談ください。子供の場合は、成長曲線に合わせて算出されます。一日の摂取カロリーは大人とは違いますので、体重のコントロールには専門的な知識が必要です。

お医者さんのご紹介

学校医でもある、田中医院の田中先生はお話をよく聞いて下さるお医者さんです。地域医療にも力を尽くされ、准看護学校の講師も務められています。

田中医院 人吉市瓦屋町 1440-1

電話 0966-24-6127