

けんこう 健康なからだ



お菓子をたくさん食べても
だいじょうぶ。
おいしいものを
食べているとしあわせ。
おや、でも下の表で
チェックしてみよう。

ふと 病気になりやすいなど健康なからだにあてはまりません。
健康なからだにするには、下のことができなくてはなりません。いくつ○がもらえたかな。でき
ていないことには、×をつけてみましょう。

健康なからだにするためにがんばること。	○	×
① 3度の食事を規則正しくとっている。		
② 食事の際、よくかんでゆっくり食べるようにしている。		
③ いろいろな食品をバランスよく食べている。		
④ 食事の量の半分以上を野菜にしている。		
⑤ 間食やつまみ食いをしていない。		
⑥ ジュースを水がわりに飲まない。		
⑦ 仕事・手伝いをしっかり行う。		
⑧ 1日 20～30分の運動をする。		
⑨ 夜食を食べない。寝る前に食べない。		



※おうちの方へ

・○×をつける際、難しい言葉がありましたら、一緒に文を読んであげてください。

標準体重を計算してみよう



ここで標準体重を計算してみよう
 オォー，体重がこんなにあったのか。

① あなたの身長は

センチメートル
cm

② あなたの体重は

キログラム
kg

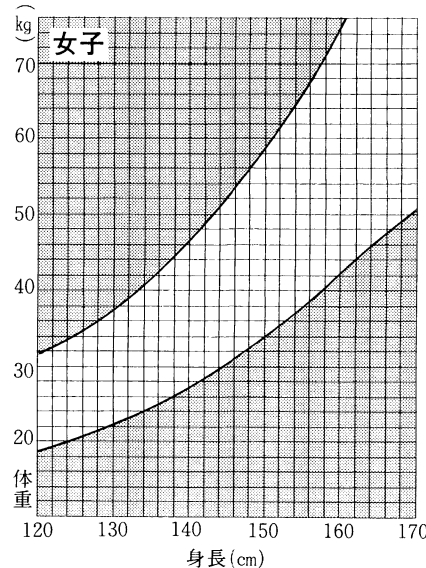
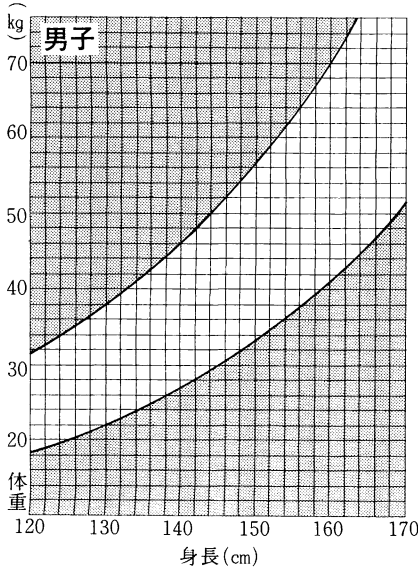
③ 計算してみよう

①の身長 - 100 =

※一般的なめやすですが，計算の答えが体重よりきよくたんに少なければやせすぎで，きよくたんに多ければ太りすぎです。

標準体重表で自分を調べてみよう

身長と体重をもとに，自分が太りすぎか，やせすぎかを調べてみ。
 肥満度計算図表 (日比逸郎による)



上の表の見方 (おうちの方といっしょに行いましょう。)

自分の体重の線と，身長の線とが交差したところに，●をつける。

●が白色のおびの中にあれば，体重と身長バランスがちょうどいい。

灰色にあると，太りすぎか，またはやせすぎである。