

# ほけんだより 9月



令和4年9月  
袋井あやぐも学園  
袋井北小学校保健室



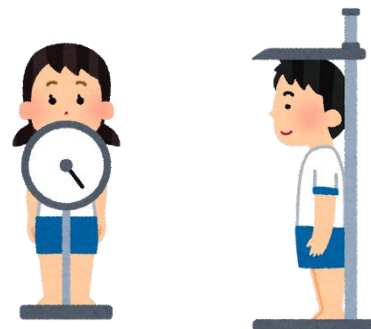
## Medição corporal 身体測定

A medição corporal do 2º período escolar foram realizadas. Informaremos os resultados da Escola Primária Fukuroi Kita. 二学期の身体測定が終わりました。袋井北小の身体測定の結果をお知らせします。

Média da medição corporal realizada em setembro Escola Fukuroi Kita 袋井北小学校 9月の身体測定の平均値					
Menino 男子			Menina 女子		
	Altura (cm)	Peso (kg)		Altura (cm)	Peso (kg)
1年	115.76	21.91	1年	115.62	21.25
2年	122.99	25.16	2年	121.97	24.2
3年	128.62	28.97	3年	128.26	28.7
4年	132.43	30.94	4年	133.42	30.28
5年	137.57	33.86	5年	141.45	35.84
6年	144.66	40.27	6年	147.69	40.06

Ao lado do campo onde estão escritos a altura e o peso no “KENKOU NO KIROKU, está escrito um número chamado “Índice de Rohrer”. O Índice de Rohrer é um valor aproximado que indica o estado de desenvolvimento dos alunos da escola primária. Vamos olhar o próprio Índice de Rohrer e caso estiver fora do normal, verificar o estilo de vida. けんこうのきろくを見ると、身長、体重の欄の隣に「ローレル指数」という値が書かれています。ローレル指数とは、小学生の発育状況を知る目安の数値です。ローレル指数を確認し、標準から外れていた場合は生活習慣を見直してみましょう。

Índice de Rohrer	Classificação 判定
menos de 100 未満	magro やせ
100~115	um pouco magro やせぎみ
115~145	normal 普通
menos de 145~160 未満	um pouco obeso 肥満ぎみ
160 以上	obeso 肥満





## 「防災の日」



9月1日は「防災の日」です。防災の日は災害について知り、災害が起こった時の備えを考えるために制定されました。防災の日にちなんで、「ローリングストック」について紹介します。

災害に備えて非常食を買っておいたのに、気付いたら賞味期限が切れていた…なんてことはありませんか？ローリングストックとは、そのようなことを防ぐために備蓄した非常食を定期的に消費し、食べた分だけ買い足すという方法です。

ローリングストックをすることで

- 非常食の賞味期限切れを防ぐことができる
  - 非常食の調理法や食べ方の確認ができる
- などのメリットがあります。

また、ローリングストックのポイントは

- 古いものから使うこと
  - 使った分は必ず補充すること
- です。



ローリングストックは非常食だけではなく、ウェットタオルやカセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどの非常時に使える生活用品にも応用することができます。いざという時のためにローリングストックで備えてみませんか。

【参考サイト】

- 「ローリングストックについて（知る防災）」日本気象協会

<https://tenki.jp/bousai/knowledge/49a23a0.html>

- 「非常食にー『味の素KK おかゆ』シリーズ」味の素株式会社

<https://www.ajinomoto.co.jp/okayu/usescene/emergencyfood.html>



Srs. Pais ou Responsáveis 保護者 様

☆Sobre os resultados do exame de saúde 健康診断について☆

Entregamos os documentos dos resultados dos exames de saúde para as crianças que precisavam de tratamento. Favor consultar um médico o mais rápido possível. Além disso, após a consulta, favor enviar os resultados para a escola sem falta. 面談でもお話があったかと思いますが、健康診断で結果のお知らせをもらったお子さんは早めの受診をお願いします。また、受診後は学校へ受診結果の提出をお願いいたします。

☆Sobre as medidas contra a insolação 熱中症対策について☆

Setembro continua quente. Favor mandar uma garrafa térmica e chapéu. 9月も引き続き暑い日が続きます。お子さんの水筒の持参と帽子の着用にご協力をお願いいたします。