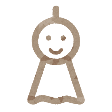
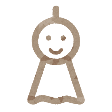
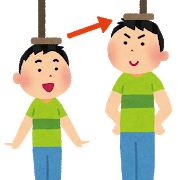
　　　　　　　　令和４年６月27日　　の

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

はのをおしします。

やについてしくりたいは、にきにきてくださいね。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

**１．で「わかる」こと**

でうでは、みなさんが、

「バランスくしているか？」

「たりいたりすることにはないか？」

「のやのはないか？」

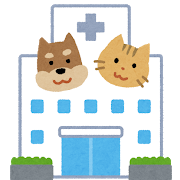
といったことがわかります。

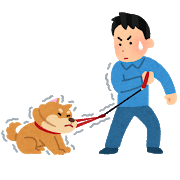
**２．で「わからない」こと**

で、やのや、といったことまではわかりません。

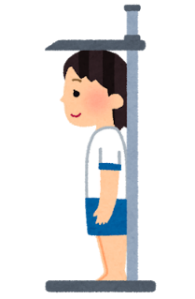
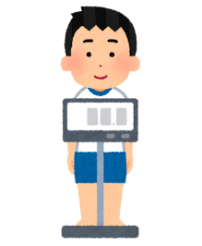
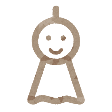
、「のすすめ」をもらったは、なるべくくをして、

そのをにらせてください。

のがくわかれば、くをめることができます。

のもくてむかもしれません。

より、きもちがスッキリしますよ。

**３．ＢＭＩをしてみよう**

**ほけんだより**

Ｑ ： にのっている「ＢＭＩ」ってですか？

Ａ ： ＢＭＩ（Body mass index）は、「のバランス（や

せすぎ）」をるためのなです。

**ＢＭＩ　＝　（ｋｇ）　÷　（ｍ）　÷ （ｍ）**

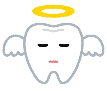
|  |  |
| --- | --- |
| **ＢＭＩの** |  |
| 18.5 | せずぎ |
| 18.5　25.0 |  |
| 25.0 |  |

[](https://4.bp.blogspot.com/-UUXHqaFIL0k/UOJk_NwEMtI/AAAAAAAAKKY/7KRNJTLeR9Y/s1600/kenkoushindan_shiryoku.png)**４．にするアンケートの**

・アンケートにえてくれた：16人

・してほしいがある：２人

＜してほしい＞

[](https://1.bp.blogspot.com/-cKqr-qNOU-4/X9GX7yQh8II/AAAAAAABcrM/UbAYQ2L2lB8viieMp4LE-kUKdmcroGIOQCNcBGAsYHQ/s817/character_ha_shibou.png)①　「テキトーながする」

|  |
| --- |
| のにがあるときは、さんにいてみましょう。  そのでになることがあるは、にしにきてくださいね。 |

②　「のアルコールがににがて

[](https://1.bp.blogspot.com/-FNKVT8bWf_Q/U32NdV9oIBI/AAAAAAAAgvg/JhXkTSsLAvE/s800/te_syoudoku.png)にていないとうのでしてほしい」

|  |
| --- |
| ごありがとう！からやのをします。  のためにはですが、よくさせないままのでると、にれがきやすくなります。また、していないアルコールはにとっていとなりますのでがです。 |