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 |  |

**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＞

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

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。 |