

# バンビ通信

東京都立小金井特別支援学校

校長：石田 節恵

養護教諭：奥出 由季・藤田 桃



## 1. バンビ教室とは

児童・生徒の生活習慣病予防と、健康な体を育む意識を高めることを目指して指導を行います。

毎月1回体重測定を行い、その結果を「成長の記録」として配布します。また、4月・9月・1月には身長も測定し、その数値をもとに肥満度や体重の標準範囲の目安をお知らせします。

「成長の記録」は、御家庭で御確認いただき、家庭欄に押印又はサインのうえ、学校へ御返却ください。

## 2. 肥満度について

### ○肥満度とは

その人の体重が、身長などから計算される「ちょうどよい体重（標準体重）」と比べて、どのくらい多いか・少ないかを表したものです。標準体重を肥満度0%として+20%以上が肥満、-20%以下がやせとされています。

肥満度	判定	
50%以上	肥満傾向	高度肥満
30%以上 50%未満		中等度肥満
20%以上 30%未満		軽度肥満
-20%超～20%未満	普通	
-30%超-20%以下	やせ傾向	やせ
-30%以下		高度やせ

### ○肥満度の計算方法

肥満度の算出方法は様々ありますが、学校検診では、年齢、身長、性別をもとに肥満度を算出しています。統計学的低身長または高身長の児童・生徒については、この方法では実態と合わない場合があるため、身長、性別をもとにして算出しています。

## 3. 肥満について

体重は大きく分けて、体脂肪の重さとそれ以外（筋肉・骨・内臓など）の重さから成り立っています。体脂肪量が必要以上に増えた状態を「肥満」といいます。学校で行っている測定では、体脂肪率の測定は行っていません。そのため、体重の数値だけで判断するのではなく、体の様子を観察したり、体重の変化（推移）を見たりすることが大切です。

体重は、食事や運動、体調などさまざまな影響を受けて日々変化するため、一日の測定値のみで判断できるものではありません。肥満が心配な場合は、御家庭でも継続的に体重を測定し、成長の様子を見守っていただくことをお勧めします。

成長期の児童・生徒の体重には個人差があり、一時的に大きく増減することもあります。測定結果は、成長や健康の状態を確認するための目安として御活用ください。なお、急激な体重増加が続く場合には、生活習慣を振り返るきっかけとしていただければと思います。

気になる点がある場合は、かかりつけ医や専門医に御相談ください。