

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



毎月の測定で、次のような場合に、バンビ通信を配布しています。

- ① 肥満度が20%を超えて増加した場合
- ② 体重が1kg以上増加した場合（肥満度がマイナスの場合を除く）

連休明けの体重増加と日々の生活について

長い連休では、生活リズムが普段と異なることから、体重が増加する傾向があります。しかしこれは、塩分が多い食事で体に水分をためこみ、一時的に体重が増加している場合もあり、必ずしも脂肪量が増加したとは限らず、数日で元の体重に戻ることもあります。

〈連休で体重が増加する原因〉

- ・外出先での食事が普段よりも高カロリーになる。
- ・家にいる時間が長かったり、夜更かししたりすることで、間食が増える。
- ・普段の学校生活と比べて活動量が少なくなる。

連休明けの体重の増加への対処

一時的に増えた体重を急に戻そうとして無理なダイエットを行うことは、児童・生徒の健康な成長に影響を及ぼす可能性があります。連休中に増えた体重を戻すためには、生活リズムを整えることが大切です。



- ・3食の食事をできるだけ同じ時間にバランスよく食べる。
- ・体育の授業や遊びの時間でのびのびと体を動かす。
- ・十分な睡眠時間を取り、朝は決まった時間に起きる。

これらの生活リズムを整えることで、自然と体重が戻りやすくなります。

急に食事量を減らしたり、運動や間食に厳しい制限をかけたりすることは成長期の児童・生徒の体にとって望ましくありません。毎日の生活の中で、少しずつ習慣化していくことで、健康な体に近づきます。