

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 1 kg 以上増加した場合（肥満度がマイナスの場合を除く）

❖家の中で体を動かす方法❖

健康な体を作るためには、運動は欠かせません。しかし、梅雨の時期や、暑い日には、外で体を動かすことが難しい場合があります。

そこで、家の中でも無理なく体を動かせる方法を紹介します。

①家事の手伝い

家事の手伝いは日常生活の中で取り入れやすい運動の一つです。例えば、買い物などでの荷物運びや洗濯物を干す、取り込む、畳む、机や窓のふき掃除などは、比較的安全に行いやすい手伝いです。児童・生徒の発達段階によっては、掃除機をかける、料理の手伝いをするなども無理のない範囲で取り入れることができます。



【家事の運動量】

メッツは身体活動の強度を表します。安静座位時を 1 とし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。同じ運動・活動でも、どれくらいの強さで取り組むかによって運動量は異なります。

活動の種類	メッツの目安
掃き掃除	2.3～3.8
台所での活動（料理、皿洗い、掃除など）	3.3
買い物、荷物運び	2.3～3.5
床磨き、風呂掃除	2.0～6.5
洗濯	2.0～4.0

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（案）」

国立健康・栄養研究所「改訂第 2 版『身体活動のメッツ(METs)表』 成人版」

②ヨガ

ヨガは、呼吸を意識しながらポーズをとることで、心と体を整えるエクササイズです。

身体能力に関わらず、その人の状態に合わせて無理のない範囲で動くことができるため、親子で一緒に取り組むのはいかがでしょうか。

4 月 30 日に配信された学校便り第 3 号にも家庭で取り組むことができるヨガについて紹介されています。

