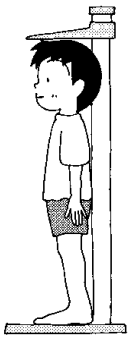
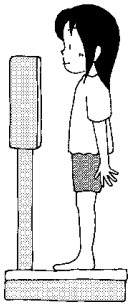
ほけんだより

R8.9.15
江南中学校　保健室



発育測定を行いました



学　年	身長平均（ｃｍ）（４月との差）		体重平均（ｋｇ）（４月との差）	
	男　子	女　子	男　子	女　子
１年生	157.0（3.3）	152.1（1.8）	47.0（1.6）	45.7（1.1）
２年生	163.4（2.0）	157.8（1.1）	54.8（3.0）	50.0（1.5）
３年生	168.2（1.6）	156.9（0.4）	59.3（2.2）	48.5（-0.5）

皆さん、４月と比べてどれくらい成長しましたか？成長のスピードには個人差があり、同じ学年でも成長の時期は一人ひとり違います。大切なのは、他の人と比べることではなく、自分の成長を見守ることです。

BMI を計算してみよう

BMI（ビーエムアイ）は、身長と体重のバランスを見るための指標です。

BMI　＝　体重（kg）÷　身長（m）÷　身長（m）

＜例＞　身長：160ｃｍ　体重：50 kg

①身長をメートルになおす。　160ｃｍ　→1.60m

②体重を身長で２回割る。　50÷1.6÷1.6＝19.5

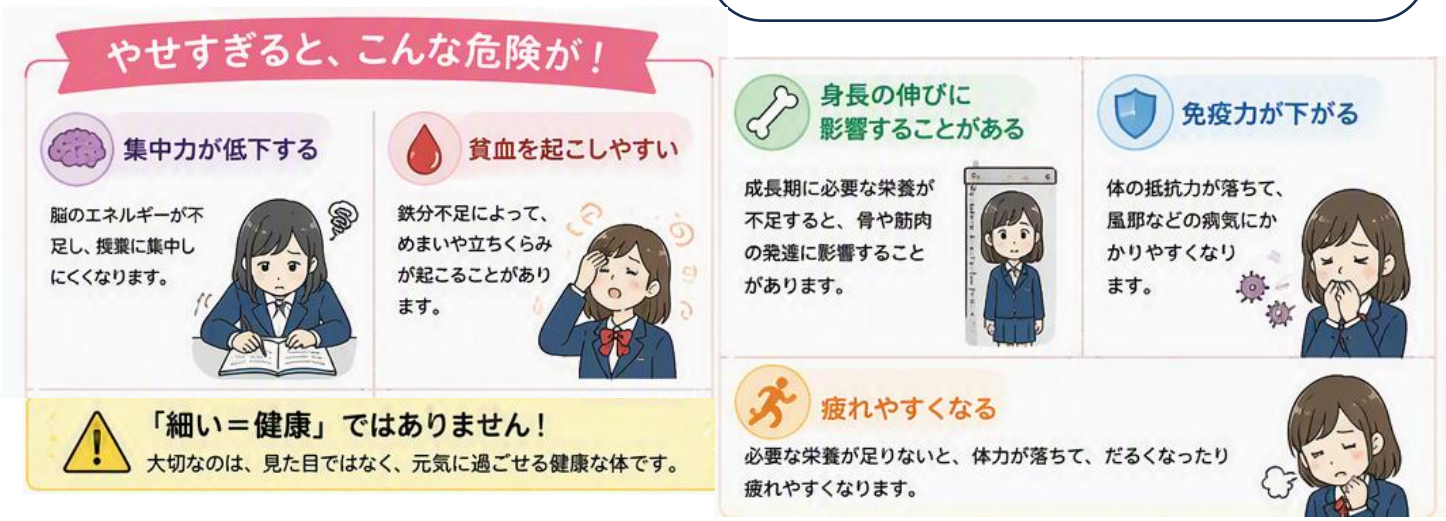
BMI＝19.5　　※インターネットにも計算できる HP がのっています。

BMI の目安

中学生は成長中なので大人と同じ判定はできませんが、目安として次のような判定となります。

BMI　18.5 未満　→やせぎみ

BMI　18.5～25 未満　→標準的

BMI　25 以上　→肥満傾向

注意！！　BMI だけでは健康状態はわかりません。
中学生は成長の途中なので
●身長が伸びているか
●体重が急に減っていないか
●元気に学校生活を送れているか
も大切です。自分の成長を見守りましょう。