

____年 ____月 ____日
(ano) (mês) (dia)

保護者 各位

Aos senhores pais ou responsável,

____小・中学校長
Diretor da Escola de Ensino Fundamental
____ (Shougakko · Chugakko)

身体測定結果のお知らせ

RESULTADO DO EXAME BIOMÉTRICO (físico)

身体測定の結果をお知らせ致します。肥満傾向をはかる一つの目安として、身長体重をもとに肥満度を測定しました。Segue abaixo o resultado do exame biométrico . Também foi calculado o grau de obesidade com base nos dados de altura e peso.

身長 (cm) (altura)	体重 (Kg) (peso)	肥満度 (%) (grau de obesidade)	標準体重 (Kg) (peso padrão)

肥満度の見方と計算の仕方 (Modo de verificar e calcular o grau de obesidade)

-10%	10%	20%	30%	50%
標準 Padrão	肥満傾向 Tendência à obesidade	軽度肥満 Baixo grau de obesidade	中等度肥満 Médio grau de obesidade	高度肥満 Alto grau de obesidade

肥満度 = (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 X 100

Grau de obesidade = (peso atual - peso padrão) ÷ peso padrão X 100

気をつけること (肥満傾向の場合) Orientações para aqueles com tendência à obesidade

- 1日3食、きちんと食事をとる。Alimentar-se corretamente 3 vezes ao dia.
- 食事は、ゆっくりかんで食べる。Mastigar bem os alimentos e comer devagar.
- 間食の内容に気をつける。特に、スナック菓子やチョコレート菓子は、塩分・糖分やカロリーが高いので、食べ過ぎないようにする。Procurar não comer entre as refeições. Principalmente salgadinhos e chocolates, que são alimentos muito calóricos e ricos em açúcar e sal.
- 食べて動かないのは、太るもと。家の手伝いや外で体を動かす。Comer e não se movimentar é uma das causas de engordar, então ajude nas tarefas domésticas ou saia para brincar.
- 果物は糖分がたくさん含まれているので食べ過ぎない。ジュースも同じ。Não coma frutas em excesso, pois elas contêm muito açúcar. O mesmo vale para os sucos de frutas.