

保健だより

夏休み直前号

徳島県立小松島高等学校
令和3年7月15日 発行



定期健康診断の結果を確認しましょう！

もうすぐ夏休みが始まります！新型コロナウイルスの影響で、まだまだ我慢の日々が続きますが、部活や勉強に思いっきり取り組む夏にしてください。さて、1学期の間は、学校で定期健康診断が実施されました。定期健康診断は自分の健康状態を見直す良いきっかけです。大人になっても、健診を受けて、自分の健康状態を見直す習慣はとても大事です。健診を受けて所見があった人には、結果のお知らせをその都度返しています。中身の確認はしてくれていますか？病院へ行く必要がある人は、時間のある夏休み中に受診しておきましょう。

また、全員に全部の健診結果が入ったお知らせも渡しますので、今まで所見がなかった人も、自分の身長や体重、視力等を確認しておきましょう！

健康的な標準(適正)体重を確認しよう！

みなさんは、自分の身長等に対する適正体重について知っていますか？最近、ネット等で「シンデレラ体重」や「モデル体重」といった、過度なダイエットを助長するような言葉を多く見かけます。太りすぎも痩せすぎも体には良くありません。過度なダイエットは、骨粗鬆症や、女性では生理不順を引き起こします。自分の適性体重を知って、健康的な体を目指しましょう！

自分の標準(適性)体重を知る2つの指標



BMI

【体重(kg)] ÷ 【身長(m)の2乗】で算出される数字。

(例) 165cmで体重が60kgの人のBMI $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.01$

18.5未満: 痩せ 18.5~25未満: 普通体重 25以上: 肥満

※BMIが「22」になる体重が標準(適正)体重

肥満度

その身長における標準体重からどの程度オーバーしているか見る数字。

※学校から配布される健診結果に記載されています。

-20%以下: 痩せ

-20%~20%未満: 普通 20%~30%未満: 軽度肥満

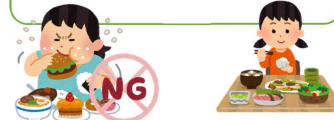
30%~50%未満: 中程度肥満 50%以上: 高度肥満

※部活動のトレーニングで筋肉量を増やして体重がある人も肥満傾向となることがある

健康的に体重管理をしよう！

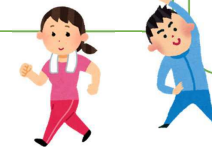
もし、肥満度の結果や、自分でBMIを計算した結果で肥満傾向となってしまった人は、夏休みの間に体重管理に挑戦してみましょう！もちろん、過度な食事制限等による無理のあるダイエットはいけません。「健康的に食べて」「健康的に動く」ダイエットにしましょう。

自分の食生活を見直そう！



甘いお菓子やインスタント食品等に偏った食事をしていますか？そのような人は、間食の時間と量を決めてみたり、野菜や果物に置き換えてみたりすることから始めてみてください。自分で普段食べているもののカロリーや栄養成分なども調べてみましょう！

運動する習慣をつけよう！



運動部に所属していない人は、ついつい休みの日はダラダラ寝て過ごしていませんか？休みの日も30分~1時間程度は体を動かす習慣をつけてみましょう。激しい運動でなくても、軽い散歩からでも構いません。そのような時間をつくることで、自然と生活リズムも整います。

保健室からのお願い

① 病気やけがの治療は、できるだけ時間のある夏休みに！

健康診断の結果で所見があった人や、けがをしたりして体に気になるところがある人は、時間に余裕のある夏休み期間を利用して、病院を受診し、治療しておきましょう。2学期開始早々には、みなさんが楽しみにしている学校祭があります。万全の体調で楽しめるようにしておきましょう。

② 夏休み中も健康観察を続けよう！

現在も検温記録を続けていただいていると思いますが、夏休み中も継続してください。夏休み期間は、どうしても、みなさんの行動範囲が広がります。クラスターの発生を防ぐためには、みなさん一人ひとりの健康管理がとても大事になります。みんなが安全に楽しい夏休み、そして2学期を迎えられるよう、協力をお願いします。

③ 夏休み中の部活動は熱中症に注意！

今年も暑い夏が予想されます。夏休み中の部活動は、十分に熱中症対策をして実施してください。体調管理に努めて、こまめな水分補給は欠かさないようにしましょう。

④ 自分の身は自分で守る！事故に気をつけよう！

毎年、この時期になると水の事故のニュースが流れてきます。実際にみなさんと同年代の人も命を落としており、決して人ごとではありません。一人ひとりが注意して、危険な行動はやめましょう。

また、交通事故も同様です。長期休業中は、先輩の車に同乗して事故に巻き込まれるといったニュースも多く聞かれます。危険だと思われる誘いには乗らないようにしましょう。