

2024

ほけんだより



橘高校定時制保健室

新学期から1ヶ月がたちました、早いものですね。今月は、初めてのクラス行事であるスポーツ大会から始まり、月末には今年度最初の定期検査もあります。また部活動では大会も始まり、まだまだ目まぐるしい日々が続きますね。

【五月病】という言葉があるように、この時期からは張りつめていた気持ちがほぐれてきて、少しずつ疲れに気づいてくる時期です。しっかりと休む時間、自分の好きな事をする時間を確保して、うまく疲れをコントロールしていきましょう。

健康診断、まだまだ続きます



*変更になることもありますので

担任の先生の連絡を聞いて下さい。

*検査結果は随時担任の先生から配布してもらっています。よく確認してください。

日付(予定)	検診項目	対象学年	時間(予定)
5月13日(月)	尿検査回収日	未提出者全員	登校したら保健室へ提出
5月30日(木)	身体測定	欠席者	テスト最終日の放課後予定
6月 6日(木)	耳鼻科検診	1年生全員 2・3・4年生抽出者	1時間目

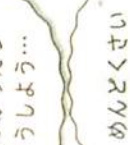
「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていないませんか？



痛いの嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう...



めんどくせい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



身体計測が終わりまりました、皆さんの結果はどうでしたか？身長が伸びた・変わらなかった、体重が増えた・減った、いろいろな声がありました。

昨年から体重が増えた人は、本当に太っているのでしょうか？身長と合わせて、見られていますか？そんなときに自分の体型を知る、指標の一つがBMIです。痩せているよりも太っていること、**「標準」**でいることからの調子を保つ秘訣です。痩せていると、疲れやすくなったり、体力や免疫力が落ちてきたり、また血行不良で冷えやすくなったりします。太っていると、内臓系や、膝や腰への負担となり、様々な疾患にかかりやすくなります。

BMI (体格指数) の計算

体重(kg) ÷ 身長²(m) の式で

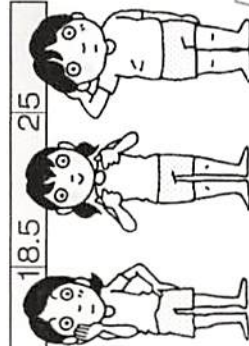
求められる値です。

“22” を標準値とします。

18.5 未満 “やせ”

18.5 以上 25 未満 “標準”

25 以上 “肥満”



ダイエットって？

さて、英語の問題です。この単語の意味を知っていますか？



Diet : ダイエット

「もちろん！ やせることですよ」と答えた、そのあなた！ 少し違います。

正解は「日常の食事」「食事を制限すること」という意味です。

つまり、ダイエットとは「健康のために食べる」ということなのです。ちなみに、やせている人が太るために食べることもダイエットと言います。



ダイエットをしているから何も食べない、というのは間違い。健康のためには「栄養バランスよく食べる」ことが大前提なのです。

身体測定が終わったので、身長・体重の平均値を保健室前に掲示しました。学年ごとに人数も異なり、比例はしていませんが、学年の特徴が出ています。みてみてください。

