

# 保健だより



期末考査も終わり、いよいよ夏休み！部活に打ち込む人、勉強を頑張る人、将来の夢に向かって行動する人、様々だと思いますが、折角の長い休みなので何か目標を持って取り組んでください。



終業式の日定期健康診断結果通知を配付します。項目は、身長、体重、標準体重、肥満度、視力、聴力、内科、歯科、結核、心臓です。(学年によっては受検のない項目もあります)

## 夏休みに気をつけて欲しいこと



- バランスの良い食事を心がけ、冷たいものばかり食べない。  
1日3食、規則正しいリズムでとるようにし、たんぱく質やビタミン、ミネラルを積極的に取り入れ、夏バテを予防しよう。  
アイスやジュースをご飯代わりにしないでね。

### ○早寝早起きしよう！毎日の睡眠リズムを大切に

朝、光を浴びると脳も体も活動モードになります。起きたらカーテンを開けよう。しっかりと活動した後は、夜更かしせず早く寝よう。身長を伸ばしたり、体の組織を修復したりする成長ホルモンは夜10時～深夜2時の間にたくさん分泌されるといわれています。この間に睡眠していることが重要なので、夜10時までには就寝できるような生活リズムを身につけましょう。

### ○体のメンテナンスをしよう

休みの間に、病院を受診するなどして、体の不調は整えておこう。



- 飲酒・タバコ・薬物には絶対に手をださない  
法律で禁止されているのでダメなことはもちろん分かっていると思いますが、これらには成長中のあなたたちの体や脳にダメージを与える危険性があります。さらには現在の高校生活を一変させてしまうこととなります。夏休みになるとこれらの誘惑が増えますが、軽い気持ちで誘いに乗らない、絶対に手を出さないという強い気持ちを持ってください。

## 自分の体を知ろう！

保健室で身長や体重を聞いたときに、すぐに答えられない人が多くいます。自分の体のこと、しっかり知っておいてください。皆さんが一番気になる項目は、「身長」「体重」ですが、「肥満度」にも目を向けてください。

肥満度は  $(\text{体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$  で求めることができます。

肥満度に基づく判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 +20%未満	20%超 30%未満	30%超 50%未満	50%以上

肥満傾向にある人は、自分の食生活、運動などをしっかりと見直してみましよう。肥満は病気につながります。やせ傾向にある人で自分がやせているということを実感していない人もいます。高校生はまだ成長期なので、食事の回数やバランスが悪くて太ったりやせたりしていると、成長を阻害してしまうこともあります。また急激な体重増加や減少は病気であることもあるので、病院を受診しましょう。適切な食事や運動を、意識して健康な体作りをしましょう。



歯科、視力、聴力、尿検査については、「所見あり（受診勧告済み）」となっている人は、すでに受診勧告の通知をしています。夏休み中に医療機関等を受診し適切な措置をおこなってください。また、受診結果を夏休み明けに保健室へ提出してください。

2学期に元気な顔で登校してきてください！