



R元. 5. 13 発行
清 原 中
保 健 室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもよいですね。



今年度の身体計測結果

※ 全国・栃木県のデータ
はH30のものです。

性別	学年	地区別	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	本 校	151.6	42.8
		県	152.2	44.5
		全 国	152.7	44.0
	2年	本 校	160.0	49.0
		県	159.8	49.4
		全 国	159.8	48.8
	3年	本 校	164.7	55.3
		県	165.2	54.6
		全 国	165.3	54.0
女子	1年	本 校	151.6	44.2
		県	151.2	43.8
		全 国	151.9	43.7
	2年	本 校	153.7	47.2
		県	154.5	47.5
		全 国	154.9	47.2
	3年	本 校	155.6	50.5
		県	156.5	50.9
		全 国	156.6	49.9

4月10, 11日に実施した身体計測の結果をお知らせします。

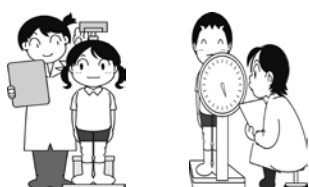
身体計測では「Ocm伸びた!」とうれしそうに話す生徒の様子が印象的でした。

発育・発達には個人差がありますので、周りの人と比べるのではなく、自分の成長に目を向けるようにしましょう。

やせ気味または肥満気味で気になる生徒は、まず食事・睡眠・運動といった基本的な生活習慣を見直してみましょう!

参考 肥満をはかるものさし BMI 法
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
【例】 身長 150 cm, 体重 45 kg の場合
 $BMI = 45 \div 1.5 \div 1.5 = 20$

【判定基準】
25 以上…肥満 18.5 未満…やせ
18.5~24.9…標準



5月の健康診断スケジュール

8日(水)	13:30~	内科検診(2学年)
9日(木)	10:30~	レントゲン検査(1学年対象者)
	13:30~	眼科検診
13日(月)	13:30~	心臓検診二次(1学年対象者)
14日(火)	朝の会で回収	尿検査1次
16日(木)	8:45~	耳鼻科検診(全学年)
22日(水)	10:30~	内科検診(3学年)
23日(木)	8:45~	歯科検診(全学年)
28日(火)	朝の会で回収	尿検査1次未回収分

耳鼻科検診で頭おおいを使用します。準備はできていますか? 事前に持ってきておきましょう。ご協力よろしくお願ひします。

疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「~でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



5/31 世界禁煙デー 日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに。日本はかなり遅れていますね。

5月の保健目標 病気を早く治そう/生活のリズムを作ろう