

# 保健だより

平成29年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



新しいクラスになってひと月が過ぎました。新しい先生や友だち、新しい教科書などたくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。「無理せず、ゆっくり」と、上手に休憩をとりながら、体調管理に努めてください。

## 身体測定・健康診断の結果はどうでしたか？

4月は、身体測定や内科検診、1年生はそれに加えて心電図検査や結核検診・耳鼻科・眼科検診などの健康診断を実施しました。

### 身体測定の結果を当てはめてBMIをチェック！

BMIとは、体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数です。

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$$

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	標準体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

BMI



### 低体重だった人は・・・こんなことをしていませんか？

- 朝食を食べない
- 過剰な運動をしている
- 無理なダイエットをしている
- サプリを食事の代用にしている

### 肥満だった人は・・・こんなことをしていませんか？



- 揚げ物ばかり食べている
- 間食や夜食を食べ過ぎる
- 外食やコンビニで買ったものをよく食べる
- 朝食を食べない
- よくかまずに早食いをする
- 運動をほとんどしない

### 視力検査の結果は？

#### 急に視力が下がった人は・・・こんなことをしていませんか？

- スマホを休まず、長時間使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている

### 内科検診やその他の検診の結果は？

内科検診やその他の検診で、学校医の先生から所見のあった人には、受診を勧める通知をしました。

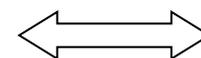
受診を勧める通知をもらった人は、必ず早めに受診をしましょう！

BMIや視力、そのほかにも気になるところがある人は、自分の生活習慣を見直してみましょう！！

### 心と体はとっても親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。心も体も疲れたなと感じたら、十分に休養をとって、リフレッシュしてください。

心



体

あせり 不安  
落ち込む  
イライラ  
集中できない

ぐっすり眠れない  
便秘 下痢 腹痛  
めまい 頭痛  
胃痛 食欲がない