



令和2年6月19日
愛媛県立三崎高等学校
保健室

梅雨の季節になりました。気温が不安定で、蒸し暑かったり少し肌寒い日があったりして体調を崩しやすくなっています。頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。体調が悪いと感じたら、睡眠をしっかり取るなどして体調を整えるようにしましょう。

身体計測の結果から

身長・体重には個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。しかし、自分の身長に合った体重でいることは健康のために大切なことです。今の自分の健康状態を確認するために「肥満度」の計算をしてみましょう！やせすぎ、肥満の人は生活習慣を振り返ってみてください。



※全国平均値は令和元年度のデータです。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	166.4	53.3	157.0	53.2
全国	168.3	58.8	157.2	51.7
2年	171.3	60.9	157.7	55.6
全国	169.9	60.7	157.7	52.7
3年	169.2	62.1	153.8	57.1
全国	170.6	62.5	157.9	53.0

肥満度の計算方法

①まず「身長別標準体重」を計算

$a \times \text{自分の身長 (cm)} - b$

1年男：a 0.766 b 70.989

2年男：a 0.656 b 51.822

3年男：a 0.672 b 53.642

1年女：a 0.560 b 37.002

2年女：a 0.578 b 39.957

3年女：a 0.598 b 42.339



②「肥満度」を計算してみよう

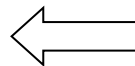
$(\text{自分の体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$

肥満度に基づく判定

普通 -20%超 ~ +20%未満

やせ傾向 -20%以下

肥満傾向 +20%以上



歯科検診の結果から

歯科校医の藤野先生より「十分な歯磨きができていない」と指導がありました。コロナ対応により、学校での歯磨きは、向き合わずに、できるだけ歯磨き粉を付けず短時間で行ってほしいのですが、各自、家庭ではより丁寧な歯磨きを実践してください。



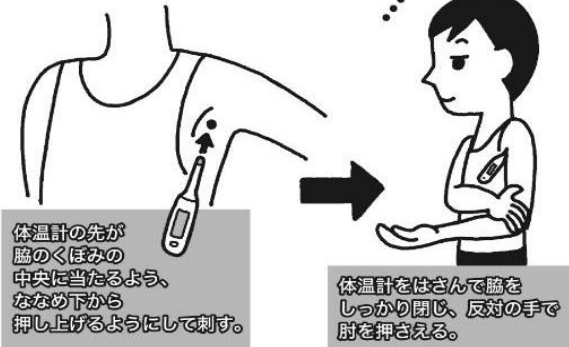
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



毎日持って来る物の確認をしてください。

- ・健康観察表 (体温は土日でも必ず測ってください)
- ・清潔なハンカチ・タオル・ティッシュ
- ・マスクと予備のマスク (使用済みマスクはゴミ箱に捨てず、持ち帰ってください)
- ・熱中症予防のため、水分と塩分が補給できるよう、活動に応じて、マイ水筒、マイペットボトルも持ってきましょう!

☀熱中症を予防しよう☀

だんだん暑くなってきました。熱中症を予防するためには、暑熱順化（暑さに体を慣れさせること）も大切です。

暑熱順化すると…

- ・皮膚の血流量が増加しやすい・汗の中に出るナトリウムが減る
- ・体温が上がりにくい・水分補給で体液量が回復しやすい



熱中症になりにくい

⚠暑さに順化するには約1週間かかる!
(計画的に順化を!)

⚠数日間暑さから遠ざかると、順化がなくなってしまう!

【暑熱順化の例】

- ・軽い運動
- ・湯船につかる
- ・冷房は控えめになど

