

保健だより

平成29年5月12日
いわき総合高校 保健室



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークも終わりましたが、疲れは引きずっていませんか？新生活の気の張りが緩むこの時期は、体調を崩しやすくなります。自分の体の声に耳を傾け、適切な休養をとって元気に生活したいですね。

健康診断を行っています。

4月に引き続き、健康診断を行っています。現時点での5月の健診日程は、右表のとおりです。健康診断をきっかけに、自身の成長の様子や健康状態を確認してみましょう。

5月の健康診断日程	
11日	尿検査②
26日	尿検査③

また、学校健診は学校生活に支障がないか検査するスクリーニング検査です。学校検診の結果医療機関での検査や治療が必要と思われる人には、**治療勧告書**を配布しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、治療勧告書もらった場合には早めに医療機関を受診してください。

☆身体測定の結果を集計しました。

学年	1年		2年		3年	
	男	女	男	女	男	女
自校平均身長	167.2	156.3	168.4	156.5	170.7	156.4
※全国平均身長	168.3	157.1	169.9	157.5	170.7	157.8
自校平均体重	61.3	51.5	58.0	53.8	63.1	54.6
※全国平均体重	58.7	51.7	60.5	52.6	62.5	52.9

※平成28年度学校保健統計調査報告書より

☆自分のBMI指数、知っていますか？

BMI (Body Mass Index) 指数とは、肥満度をあらわす国際的な指標で、身長と体重から算出します。BMI指数が22の時に最も病気になりやすく、肥満度が高くなると生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症)の罹患率が、低くなるとガンや心疾患の罹患率が増加するといわれています。皆さんのBMI指数はどのくらいでしょうか？

$$\text{式：BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

例：体重60kg、身長170cm(1.7m)の磐城そうご君の場合
 $60\text{kg} \div (1.7\text{m} \times 1.7\text{m})$
 $=60 \div 2.89$
 $=20.761\cdots$

やってみよう：体重 kg、身長 m のあなたの場合

()

日本肥満学会の判定基準(成人)	
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
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)



5月31日は世界禁煙デー

WHO（世界保健機関）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」としてたばこによる健康被害を減らし、たばこを吸わない世代の育成に取り組んでいます。2017年の日本のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。もうすぐ大人の仲間入りをする高校生のみなさんには、たばこの害を理解する、たばこをすすめられても断る、ことはもちろん、周囲の人々にたばこの弊害を伝え、吸わないように呼びかけていく役割も求められています。

☆たばこの三大有害物質

【ニコチン】

たばこが止められなくなる原因物質。
血管を収縮させ、血圧を上昇させる。

【一酸化炭素】

血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の
運搬を阻害する。動脈硬化を招く。

【タール】

肺や口腔内に付着するヤニ。
発ガン作用がある。



☆今話題のiQOS（アイコス）ってなに？

専用のたばこを電気で温める加熱式たばこです。火を使わないので、一酸化炭素を含む副流煙の発生を抑えられます。ですが、**禁煙を妨げる理由はニコチンに依存性があること**があげられます。iQOSにタールは含まれていませんが、ニコチンは含まれています。

ニコチンの血管収縮作用や血圧上昇作用は、心筋梗塞などの心臓疾患や、しわや白髪が目立つスモーカーフェイスを招きます。美しく健康に生活するためにも、たばこの弊害を理解し、自身の生涯の健康についてしっかりと考えたうえで、吸うこと・吸わないことを自分で決定できるようになりましょう。

カウンセリングルームから



今年度もこちらの高校を担当させていただくことになりました、スクールカウンセラーの藁谷慶子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。相談内容はどんな小さなことでも構いませんので、気軽に利用してください。

☆スクールカウンセリングのご案内

日 時：金曜日

3校時、4校時、昼休み、5校時、6校時、清掃・SHR、放課後（16:15）

場 所：カウンセリングルーム（1F 保健室となり）

申込方法：保健室の先生や担任の先生などを通して予約を取ってください。授業時間以外で面接が入っていなければ直接カウンセリングルームに来ていただいても構いません。お待ちしております。

※5月のカウンセリングは12日、19日、26日の3日間です。

