

保健だより

令和3年 6月

いわき総合高等学校 保健室

暑くなったり、寒くなったりとまだまだ安定しない天気が続いていますが、皆さんの体調はどうでしょうか？
気温や湿度、気圧の変化により、体調が崩れやすくなっています。いつでも万全な体調でいるために、自分の心身の状態をよく知り、日ごろからの体調管理をしっかり行いましょう！

保健室では皆さんの心身の健康を精一杯サポートします！

◎身体測定・内科検診・歯科検診が行われました

身体測定・内科検診・歯科検診は自分の体の成長や状態を知る良い機会です。
また、今の健康状態から今後かかりやすい病気を知り、予防することもできます。
今回は皆さんの身長と体重から健康状態を振り返ってみましょう！



? BMI 指数、知っていますか？

BMI 指数とは肥満度を表す国際的な指標で身長と体重から算出するものです。

BMI 指数が 22 のときに最も病気になりにくいとされています。太りすぎや痩せすぎは病気になるリスクが高まるため、日頃から自分の BMI を把握することは健康維持のために必要です。

○自分の BMI を計算してみましょう

式: BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

例 Aさんの場合 156.5 cm 53.8 kg

$53.8 \div (1.56 \times 1.56) = 22.1$

BMI は標準となる。

■BMI が 18.5 未満

あなたの BMI は標準よりも小さく、痩せている状態です。肥満は健康の大敵ですが、もちろん痩せすぎも良くありません。普段から食欲がなかったり運動不足だったりする人は、きちんと食べて適度に運動するように心がけましょう。

■BMI が 18.5～25 未満

あなたの BMI は標準の範囲内です。今の体重をキープするように心がけてください。ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあります。日頃から運動不足が気になる方は、適度に運動して自己管理に努めましょう。

■BMI が 25 以上

あなたの BMI は標準よりも高く、肥満気味です。肥満はさまざまな生活習慣を引き起こす、健康の大敵です。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めましょう。

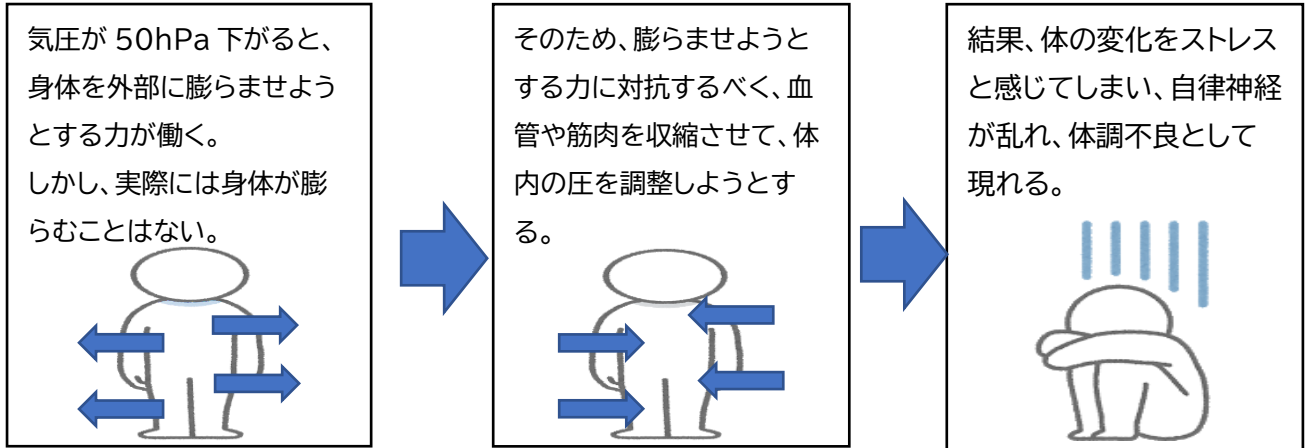
* BMI は標準でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多くある 体脂肪率が高い状態(隠れ肥満) が最近の若い女性に多く見られています。体脂肪率は男性 15～20% 女性 20～25% が「普通」、男性 25% 女性 30% 以上が「肥満」と判定されます。近年の体重計には体脂肪率が表示されるものもあるので、それらを活用して体脂肪率も把握してみると良いでしょう。



《梅雨の時期は気を付けて》

梅雨の時期になると、「〇〇が痛い」、「めまいがする」、「気分が上がらない」、「やる気が出ない」など、決定的な何かはないけれど、なんとなくだるい… そんなことはありませんか？

実は、梅雨の時期の体調や気分の不調の理由は、気圧の変化によって起こっています。



※特に起こりやすい体調の変化※

- ◆気分の憂鬱さ ◆風邪をひきやすい ◆肩こり、腰痛
- ◆体のだるさや疲れ ◆頭痛や食欲不振 ◆関節痛や神経痛 など

この体調の変化は、梅雨の時期に多くありますが、梅雨の時期以外でも気圧の変化が大きいと体調の変化が起こりやすいことを覚えておきましょう。また、その時の心身の状態や、個人個人で症状の有無や重さなどは違います。症状の有無や重さ、体の状態を把握しておきましょう。普段飲んでいる薬を常備しておくのも対策の一つです◎

心身の調子を崩さない為に、いつもより身体が疲れていること(疲れやすいこと)を自覚し、十分な睡眠や休息をとることが必要です。



悩み事や聞いてほしいことなどありませんか？

本校には毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生が来校されています。話を聞いてほしい、相談したいことがあるなど、気軽に利用してほしいと思います。なお、事前に予約が必要になりますので、利用したい方は、担任の先生や保健室の先生などを通して予約を取ってください◎

～6月・7月の予約可能日～

6月4日・18日・25日・30日(水) 7月9日・16日

