

9月の身体測定の結果、1・2年生男子の身長伸びが目立ちました。みなさんは今が一番成長する時期です。十分な睡眠と適切な栄養がみなさんの成長を助けてくれます。忙しい2学期ですが、成長のためにも規則正しい生活を心がけましょう。22時からが成長ホルモンが多く分泌されます。(成長ホルモンの働き：骨を伸ばす、筋肉などの発達、代謝を促す)22時に寝ている状態が理想です。中間テスト前で夜遅くまで勉強をしている人もいません。記憶の定着のためにも睡眠が重要です。規則正しい生活を心がけましょう。

## 体重測定・視力測定をします



### 【体重測定】

### 【視力測定】

○1年生：10月5日(月)朝自習

○1年生：10月13日(火)朝自習

○2年生：10月2日(金)朝自習

○2年生：10月15日(木)朝自習

○3年生：10月1日(木)朝自習

○3年生：10月16日(金)朝自習

体重が夏休みのうちに増加している人が多かったように感じます。自分の適正体重を知り、体重コントロールをしましょう。みなさんの体重の指標として、肥満度があります。裏に計算方法と標準体重を載せていますので、自分で計算をしてみてください。肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病の原因となります。今は元気でも肥満状態が続くと、将来体調を崩す原因となりますので、気をつけましょう。



## 適正体重を保つための3つの基本



### 運動の秋

### 運動

運動が苦手な人は、お散歩や寝る前のストレッチから始めてみてください。そして、ウォーキングやジョギングをしてみるなど、よりレベルアップした運動にチャレンジしてみましょう。インターネット等では10分でできるトレーニングや体操なども見ることができます。勉強の合間にやるといいですね。



### 食事

量を減らすのではなく、食事のバランスや食べ方も大切です。どれくらい分からない人は、給食を目安に考えましょう。給食のくらいの量を1日3食食べることでみなさんに必要な適正量を摂ることができます。



### 休養

睡眠が足りていなかったり、睡眠の質が落ちてしまったりすると、疲れもとれず、勉強や運動の意欲が落ちてしまいます。心の休養も大切です。好きなことを思いっきりしたり、自然に触れたりと日頃からストレスを溜めないような生活を心がけましょう。

☆裏もあります☆



## ◆肥満度の計算

やってみよう！！

$$\langle \text{肥満度}\% = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 \rangle$$



-20%未満でやせ、  
20%以上で肥満です。

## ◆性別・年齢別・身長別標準体重計算式

$$\text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$



| 年齢<br>(歳) | 男子    |        | 年齢<br>(歳) | 女子    |        |
|-----------|-------|--------|-----------|-------|--------|
|           | a     | b      |           | a     | b      |
| 13        | 0.815 | 81.348 | 13        | 0.655 | 54.234 |
| 14        | 0.832 | 83.695 | 14        | 0.594 | 43.264 |
| 15        | 0.766 | 70.989 | 15        | 0.56  | 37.002 |

【計算してみましょう。】

例えば、中3（15歳）女子で身長150cm体重60kgの人は標準体重の計算は、 $\langle \text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b \rangle$  ですので、上の表から、aが0.56、bが37.002ですので、標準体重は、 $0.56 \times 150 - 37.002 = 46.998$  になります。



肥満度の計算は  $\langle \text{肥満度}\% = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 \rangle$  ですので肥満度は、 $(60 - 46.998) \div 46.998 \times 100 = 27$  になります。肥満度20%以上ですので、この人は軽度肥満になります。

肥満度が高かったからといって、無理なダイエットは禁物です。無理なダイエットは貧血や便秘、肌荒れ、月経不順など悪影響を及ぼしてしまいます。まずは生活リズムと運動習慣を見直すところから始めましょう。食欲の秋とも言われますが、運動の秋にもなるといいですね。今後、ほけんだよりで少しずつダイエットの情報も発信していこうと思いますので、参考にしてください。そして、自分の身体について気になる人はいつでも保健室に相談に来てください。毎月体重測定をしています。保健室でも身体測定ができますので声をかけてくださいね。