

保健通信

歯みがきで健康な歯を

NO.3 令和5年6月18日

苓北中学校保健室(文責:木村)

梅雨の時期には、いつもと同じように生活をしていても体調を崩してしまうことがあります。自分の身体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてください。



□カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整

□頭(髪)を濡らさない

□靴下の替えを持ち歩く

□温かいものを食べる(スープやお茶など)

□寝る前と起床後に軽くストレッチをする

□クエン酸を積極的に取る(梅干し、お酢、レモンなど)

◇各学年の発育の状況について◇

※○印は本校平均が全国平均を上回るもの。

		1年		2年		3年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	校内平均	151.0	151.3	○161.9	154.1	163.6	156.0
	県平均	153.1	151.9	160.1	154.7	165.1	156.5
	全国平均	153.6	152.1	160.6	155.5	165.7	156.5
体重 kg	校内平均	45.5	45.5	○52.9	○54.0	54.3	51.8
	県平均	45.4	44.1	50.0	47.7	54.0	50.7
	全国平均	45.2	44.4	50.0	47.6	54.7	50.0

(県平均は令和4年度、全国平均は令和3年度統計調査のもの)

本校の発育の状況は、2年生・男子の身長は全国平均と比べるとやや高め、2年生・男女の体重は上回っていますが、その他の項目は全国並みといえます。これらの項目の中でも特に気になるのは身長の項目ではないかと思いますが、こどもの身長は「今、何cmあるか?」という現在の身長だけでなく、「今、何cm伸びているか?」という身長増加の経過が大切になってきます。もし、今現在の身長が低くても、きちんと伸びていればあまり心配はいりません。個人の成長曲線(小1~)を夏休み前に配付する予定です。昨年度と比べてどれくらい伸びているか確認してみましょう。

そのダイエット ほんとに必要?

BMI(下の式) 25以下なら不要かも。

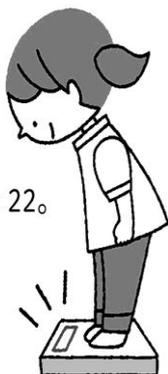
$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

もっとも病気になりにくいとされるBMIは22。

たとえば身長157cmなら体重は約54kg

($54 \div 1.57 \div 1.57 = 21.9$)。

健康的な姿が一番魅力的だよ!



苓北中学校保健室から・・・

今週末にはいよいよ郡市中体連大会が実施されます。今年度は観客者の制限もないので、例年以上に盛り上がるのではないかと思います。ここで気をつけてほしいのが感染対策です。マスクは個人の自由となり、熱中症のことを考えると、必要以上につける必要は無いと思いますが、人が多い場所ではできるだけ人との距離をとったり、こまめに手洗いをするなどして自分でできる感染対策を実施しましょう。

3年生にとっては最後の大会です。悔いが残らないよう、万全の態勢で臨めるように体調を整えておきましょう。