

ほけんだより 8月

平成27年7月28日 宮城県南郷高等学校 保健室

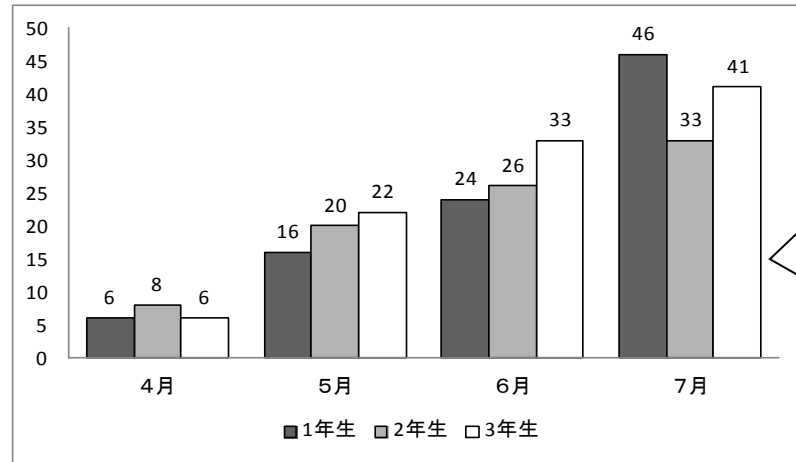
平成27年度身体測定結果

男子				女子					
項目・学年	南郷高校	宮城県	全国	項目・学年	南郷高校	宮城県	全国		
身長(cm)	1学年	166.2	168.2	168.3	身長(cm)	1学年	154.5	157.1	157.0
	2学年	168.6	170.1	169.8		2学年	155.8	157.5	157.6
	3学年	167.9	170.9	170.7		3学年	155.7	158.2	157.9
体重(kg)	1学年	64.2	61.2	58.9	体重(kg)	1学年	51.7	52.5	51.4
	2学年	66.1	61.7	60.7		2学年	59.0	53.5	52.4
	3学年	61.7	64.9	62.6		3学年	56.3	53.7	52.9
座高(cm)	1学年	89.1	91.0	90.4	座高(cm)	1学年	84.4	85.8	85.4
	2学年	91.3	91.8	91.4		2学年	84.6	86.1	85.7
	3学年	91.2	92.2	92.0		3学年	86.5	86.2	85.9

※ 全国・宮城県の数値は「平成26年度学校保健統計調査速報より抜粋

身長・体重の成長は、個人差があります。上記の平均値はあくまで参考としてください。

7月までの保健室 (7月23日時点)



クラス別だと…

- ① 2G 75人
- ② 3G 74人
- ③ 1G 71人
- ④ 3T 28人
- ⑤ 1T 21人
- ⑥ 2T 12人

でした!

7月までに保健室に来た生徒の人数は281人でした。(ちなみに、昨年度の同時期は300人でした。)

※ 外科…88人 内科…140人 その他…10人 相談…43人

※ 1日で最も来室者が多かった日の人数…18人 1日平均来室者数…4.2人

肥満をはかるものさし BMI 法

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 身長 150cm、体重 45kg の人の場合
BMI = 45 ÷ 1.5 ÷ 1.5

25 以上	肥満
18.5 ~ 24.9	正常
18.5 未満	やせ



※ BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。



測ってみよう!!

今年の身体測定の結果から「体重が増えてショック…」「やったー! やせた!!」など、いろいろな思いがあると思います。ですが、それは本当に正しいですか?

今の自分の本当の健康状態を知るために、BMIを測ってみましょう! やせすぎ、肥満の人は要注意!!

太ったかな...と思ったら

子どもの肥満は、大人以上に注意が必要です!! その理由は…

- 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの病気に将来なりやすい
- 大人になっても太ったままのことが多い
- 体を動かすことが嫌いになりやすい
- コンプレックスとなり、消極的になりやすい

太ったかな...と思っている人は、今日からこんなことに気をつけてみましょう!!

運動の習慣をつける



まずは食事の家族も

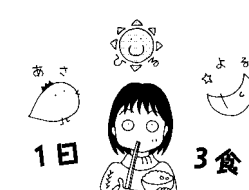
後片づけ 大助かり!

ゆっくりよくかんで食べる



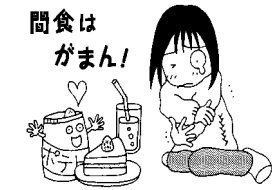
…21, 22, 23

もどもども ひと口 30回



あま 1日

よる 3食



間食はがまん!

スムーズに夏休み明けをスタートするために

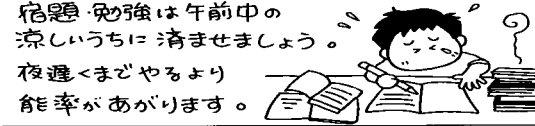
生活のリズムを整えましょう。



尚校に行く日と同じ時間に起きて

朝食をきちんと食べましょう。

宿題はもうすみませうか?

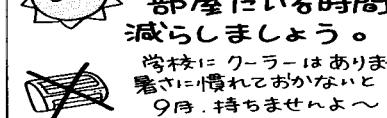


宿題・勉強は午前中の涼いうちに済ませましょう。

夜遅くまでやるより

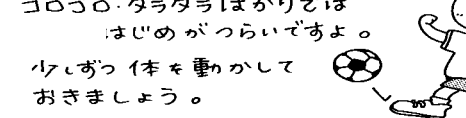
能率があがります。

クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。



学校にクーラーはありません。暑さ=慣れておかないと9月、持ちませんよ〜

体をよく動かしましょう。



ゴロゴロ、ダラダラばかりでははじめがっらいですよ。

少しずつ体を動かしておきましょう。