

保健だより vol. 2



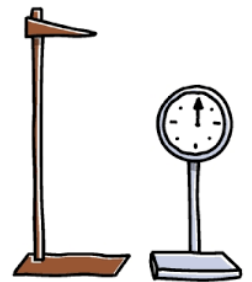
2018. 5. 7
高工保健指導部

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

身体計測の結果



	1 年		2 年		3 年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長平均	167.7	156.1	169.3	156.7	172.0	158.6
(県平均)	167.5	157.3	169.1	156.8	170.4	157.9
体重平均	58.8	50.6	59.3	51.8	62.6	55.2
(県平均)	59.5	52.6	61.4	53.3	62.7	53.4



BMI 指数で自分の肥満度と適正体重を知ろう！

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)² = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

適正体重 = (身長 m)² × 22 = 身長 m × 身長 m × 22

例) 身長 170 cm、体重 60kg の場合

BMI = 60 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 20.76...

適正体重 = 1.7 × 1.7 × 22 = 63.58

BMI : 20.8

判定 : 普通体重

適正体重 : 63.6kg

BMI	判定
~18.5 未満	低体重
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 以上	肥満 3 度

からだ

心

つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アッという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるの、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。



疲れたなと感じたら…

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホッとできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう