

保健だより vol.2



2021.5.12
高工保健指導部

緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、新しい生活に慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィークも終わり、しばらくは連休のない日々が続きます。また、朝晩の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期なので、しっかりと体調管理を行い、心も体も健康に過ごしましょう。

身体計測の結果



		身長		体重	
		本校平均	県平均	本校平均	県平均
男子	1年	167.3	168.7	63.2	59.6
	2年	169.0	170.0	62.7	60.1
	3年	170.6	170.6	62.2	62.7
女子	1年	156.8	156.9	53.9	51.9
	2年	157.8	157.5	54.1	53.1
	3年	157.5	157.6	53.3	52.9



BMI 指数で自分の肥満度と適正体重を知ろう！

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2 = \text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m}$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長 m})^2 \times 22 = \text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22$$

例) 身長 170 cm、体重 60kg の場合

$$\text{BMI} = 60 \div 1.7 \div 1.7 = 20.76\dots$$

$$\text{適正体重} = 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$$

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、「アツという間に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は、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ないね。



疲れたなと感じたら...

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホット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