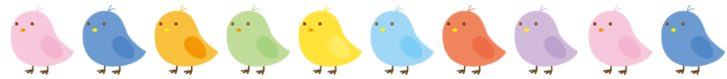
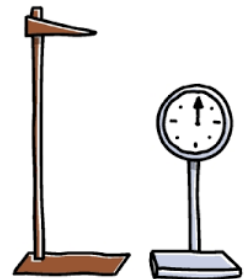




## 身体計測の結果



		身長		体重	
		本校平均	県平均	本校平均	県平均
男子	1年	167.7	168.4	60.6	60.9
	2年	168.6	169.6	61.6	61.4
	3年	171.3	170.5	64.0	62.4
女子	1年	157.5	157.0	53.7	50.9
	2年	157.1	157.8	54.2	52.4
	3年	158.1	158.0	52.1	52.8



## 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)<sup>2</sup> = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m**  
**適正体重 = (身長 m)<sup>2</sup> × 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	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

## まだまだ健康診断は続きます！

健康は、心身の発達、学力の向上、そして豊かな人生にとって、基盤になるものです。改めて、自分の生活や心身の健康を見つめ直す機会にしてください。

※検診によっては、必要に応じて、医師が体操服の下から聴診を行う場合があります。

## 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