

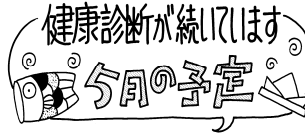
保健だより



今月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

梅雨入り宣言されましたが少雨傾向で、むし暑い日が続いています。こんな時に意外と多いのが熱中症。中体連前で練習もハードになっていると思います。水分補給はこまめにしましょうネ!!



* 思春期教室

6/5 (火) 1年生

☆本校のスクール
カウンセラー

・宜保 英理先生

* 校医健診

6/13 (水)

・1年生と未検者

* 歯科講話

6/19 (火) 生徒会朝会にて
歯科校医の幸地先生の講話

身体測定の結果です

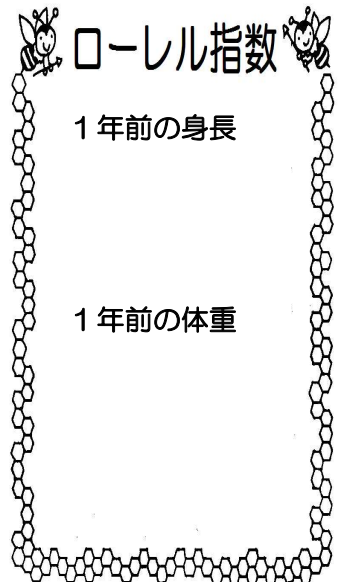
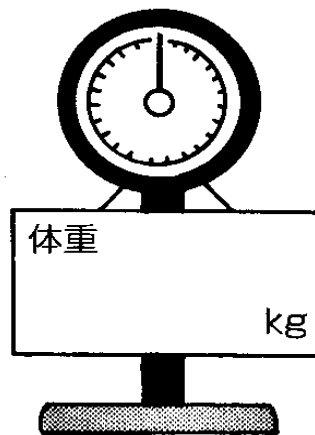
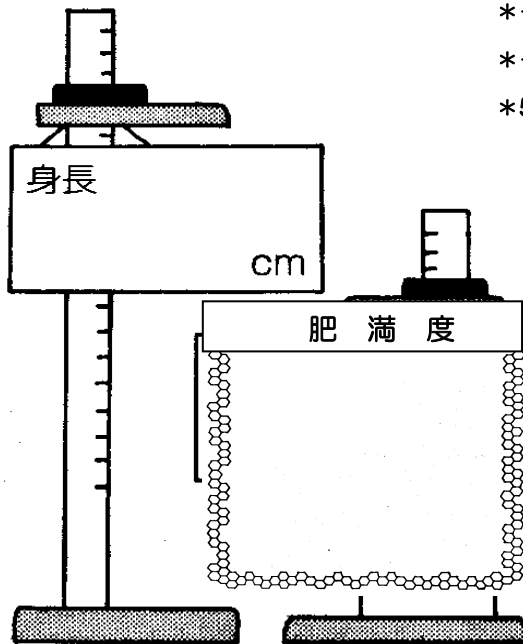
バランスよく成長していますか? あなたの肥満度は...

肥満度の計算 $【\text{実測体重} - \text{標準体重}】 \div \text{標準体重} \times 100$

* -20%以下 (やせ傾向)

* -20% ~ +20% 未満 (普通)

* 50%以上 (高度肥満)



** 普通の体型なのに、「太っている」と思い込んでいる人がたくさんいます。

10代の女性60~70%が、「太っている」と感じているというデータがあります。

実際の体型と自分のイメージとが食い違っている人が多いようです。実際は普通の体型なのに、必要のないダイエットを行い、栄養不足になって顔色が悪くなったり、抜け毛が増えたり肌が荒れたり、「キレイ」「かわいい」からはほど遠い状態に。成長期のみなさんは、3色きちんとバランスよく食事を摂る事が大切ですね!

