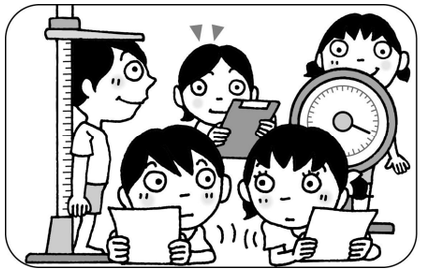
ほけんだより

平成27年7月17日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

いよいよ夏本番。そして待ちに待った夏休みがやってきました。夏休みにはたっぷり時間があって、色んな事に挑戦するゆとりができます。しかし、「なんでもできる」は「なんでもしていい」わけではなく、きちんと考えて行動するのが大事。3年生の中には、学生最後の夏休みという人もいますね。いい夏休みだった!と言える夏休みになりますように。

身体測定結果



1学期に行った身体測定の結果の平均です。参考にしてください。身長・体重・体型は人それぞれ。あまり気にしすぎてはいけません。しかし、BMIが25以上(健康診断結果表を確認してみてください)の人は健康を害しやすいと言われています。運動をする時間を作るなど、身長と体重のバランスが取れるように、自分の生活を見直してみてくださいね。

	第1学年		第2学年		第3学年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	168.0	157.7	169.6	158.0	170.2	158.9
体重(kg)	59.8	53.7	62.3	52.8	64.1	57.1
座高(cm)	92.9	85.9	91.6	86.9	91.7	87.1

健康診断結果をもらったら、あなたはどうする？

ほとんどの人が「病院受診のおすすめ」の紙をもらっていると思います。そのままポイッと家に置いているなんてことはありませんか？「病院受診のおすすめ」は結果に異常があった人だけに配布しています。黒板の文字が見えないのに、メガネを作らず、そのままにしている人はいませんか？虫歯があるのに、病院へ行っていない人はいませんか？

放置していると、どんどん悪くなって、学校での授業に支障が出てきます。治療が必要な人は夏休みの間に病院を受診しましょう。受診後は「受診報告書」を保健室まで提出してくださいね。

電化製品を使って、暑い夏と上手につきあう！

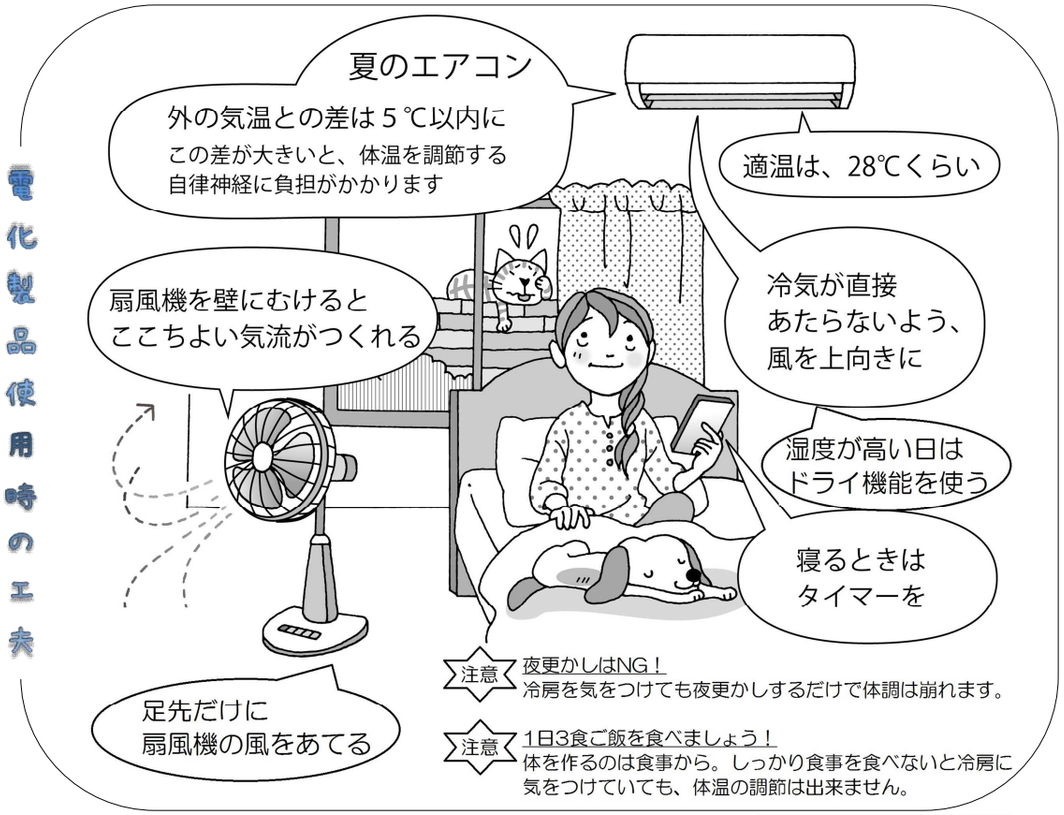
夜も気温が下がらず、寝苦しい日が続くことがあります。そんな日はエアコンを朝まで使ってしまい、朝起きると「なんとなく体がだるい。」ということがありませんか？それは、体が冷えすぎた事が原因です。毎日を元気に過ごすためにも、夏の電化製品の上手な使い方を知っておきましょう。

なぜ体が冷えすぎるとしんどいのか

理由①　体が冷えて血流が悪くなり、代謝が低下し、疲れが取れなくなるから

理由②　体が5℃以上の急激な温度変化に対応できないから
(体温の調節機能がうまく働かなくなるから)

電化製品使用時の工夫



体調が良ければ、遊びも勉強も思いっきりすることができます。自分の体を守るのは自分自身！自分で体調管理をし、暑い夏を乗り切り、充実した夏休みを過ごしましょう。