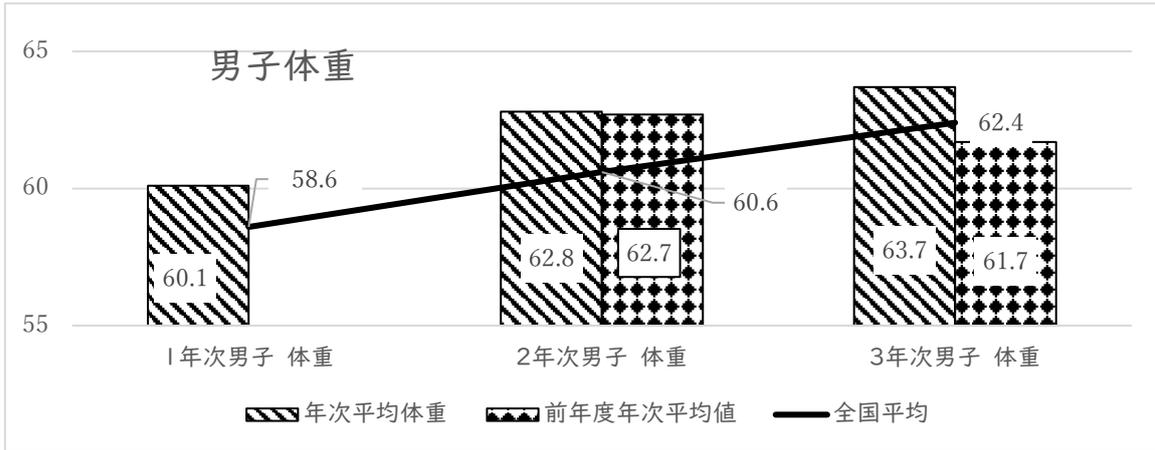


ほけんだより

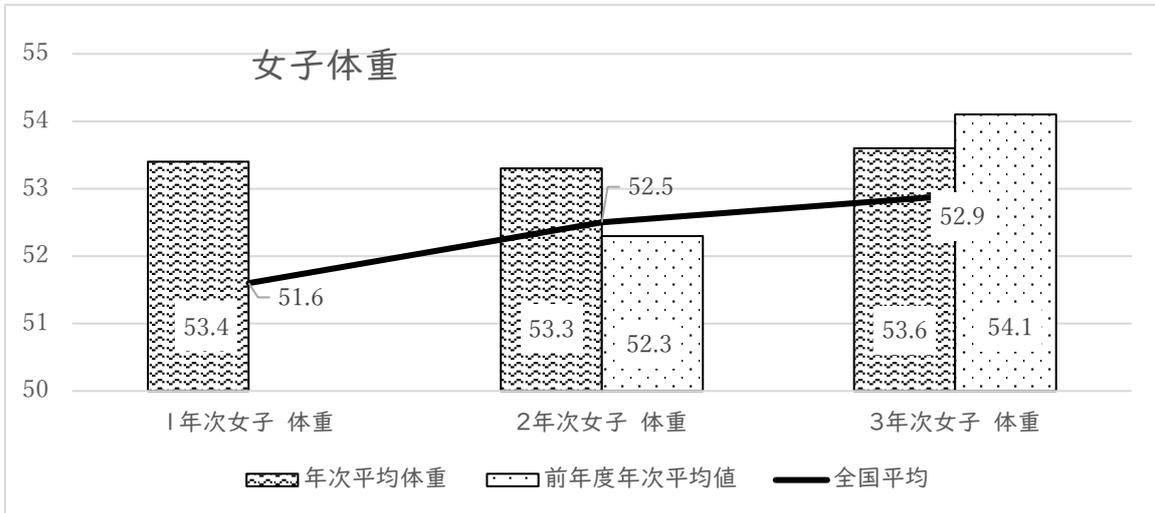
令和元年5月29日
宮城県角田高校 保健室
第2号

令和元年度身体測定速報値

○体重について



前年度の年次平均と全国平均のグラフで比較すると、どの年次も全国平均を大きく上回っていることがわかります。また、3年次男子は前年度と比較すると全体で2.0 kgも増加しています。こまめな運動でシェイプアップを心がけましょう。



女子の体重も、どの年次も全国平均を上回っています。ただ、心配されるのが3年次女子の平均体重が、前年度より減少しているということです。無理なダイエットはしていませんか？1ヶ月に3~4 kg体重の増減があった場合は教えてください。

○身長について

	1年次		2年次		3年次	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
年次平均	167.9	156.5	170.3	157.8	169.7	156.4
前年度平均			168.8	157.1	169.1	156.2
全国平均	168.4	157.1	169.9	157.6	170.6	157.8

太字は全国平均を上回っているもの

BMIを計算してみよう！

BMI：Body Mass Index 人の肥満度を表す体格指数です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}}$$

身長 170.3 cm, 体重 62.8 kg の場合・・・

$$\text{BMI} = \frac{62.8}{1.703 \times 1.703} = 21.7$$

指数の区分は以下のとおりです。

18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	普通
25 以上	肥満

左の表によると、上記の計算の場合肥満度の評価は、普通となります。

この他にも検診を行いました。

治療勧告書をもらった生徒は、早めに受診をしましょう！

この時期からの熱中症対策！

○ 熱中症になりやすい環境

- ・暑いとき
- ・高湿度(気温が25度以下でも80%の湿度であれば、熱中症の危険が高まります)
- ・日差しが強いとき
- ・風が弱いとき
- ・暑さ指数が高いとき(時期がきたら保健室前に熱中症予報を掲示します)

○ 今からできる体づくり

- ・暑さに慣れる(1日10分ほど温めのお湯につかるのも暑さに慣れるのに効果的だそうです。)
- ・こまめに飲み物を飲む習慣を！
- ・睡眠(暑くても眠れる工夫や環境づくり)
- ・ご飯をしっかり食べる！(特に朝ご飯は食べるようにしてください！)