

# 保健だより

小松高校保健室  
令和2年6月19日

梅雨入りし、湿度が高くてジメジメとした日々が続いています。道端では、紫陽花が綺麗に咲いていますね。梅雨の時期も、コロナウイルス感染症予防3原則「手洗い・マスク着用・キープ  
ディスタンス」を意識して過ごしましょう。

これからますます暑くなってきますが、睡眠や食生活に気をつけて、熱中症を予防した生活を送れるようにしましょう。

## 毎朝の健康チェックありがとうございます！



みなさんのおかげで、毎日の健康チェックがスムーズに実施できています。登校する日は土曜日も含め毎朝継続しておこなってください。朝起きたら、**体温測定・健康チェック**をすることを習慣化させよう！朝、自宅で実施してくださいね！

## 令和2年度 小松高校の身体測定速報！！

小松高校平均値( )内数値は全国平均値

男子	単位	1年	2年	3年
	身長	171.0 (168.3)	170.6 (169.9)	171.7 (170.6)
体重	60.9 (58.8)	59.5 (60.7)	61.7 (62.5)	

女子	単位	1年	2年	3年
	身長	157.2 (157.2)	158.3 (157.7)	158.6 (157.9)
体重	50.0 (51.7)	50.8 (52.7)	52.9 (53.0)	

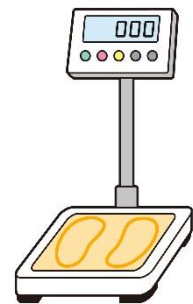
松高生は、全国平均と比べると、身長がやや高く、体重はやや軽い傾向にあります。自分の身体が平均と比べてどうか気になるかと思います。しかし、自分がバランスよく成長しているかが重要です。高校生は見た目だけでなく、内臓や脳も発達するときです。規則正しい生活習慣を築こう。

### あなたの理想の体重を計算してみよう

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>  
適正体重 = (身長 m)<sup>2</sup> × 22

BMI : 肥満度を示す体格指数  
BMI 指数は、22 の時に最も病気になるににくいとされています。

日本肥満学会の判定基準(成人)	
指標	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
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)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)



### 休校期間で「コロナ太り」しませんでしたか？

コロナウイルス感染症に伴う学校の臨時休業で、自宅で過ごす時間が多くなり、体重が増えた！という人が多いように感じました。適正体重を知り、維持するために何ができるだろう？

起きる時間

寝る時間

活動を始める時間

3点固定で規則正しい生活を！  
休日も意識できるとよりいいですね。

腹8分目が理想

食事は、もう少し食べれそう、というところで「ごちそうさま」できる量を意識しよう。  
食べ過ぎは、消化器に負担を与え、集中力も欠くといわれています。バランスのよい食事を！

活動量 UP のコツ

ウォーキングやランニングを日常生活に取り入れるのは大変。であれば、日常生活に運動を取り入れる工夫を！通学は徒歩や自転車。階段を使う、体育で身体を動かす、湯舟につかるなど、工夫して消費カロリーUP！

# 暑い季節がやってきた！熱中症を予防しよう！

暑熱順化、できていますか？暑さに対応できる身体をつくろう！

## 暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



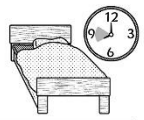
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1~2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

私たちの体は汗をかくことで体の中にたまった熱を外へ出し、体温が上がり過ぎないように調節しています。この機能がうまく働かないことで熱中症になります。汗がでやすい身体にするために、暑さに慣れさせることが大切です！お風呂につかったり、歩いてみたり。体温を上げて、暑さに順応した身体をつくろう！



## 気をつけて！「マスク熱中症」

マスクをつけていると、喉の渇きが感じにくいいため、水分を摂取するタイミングが減り、熱中症になりやすくなると言われています。

↓こんな時は、マスクをつけなくても大丈夫↓

- ・屋外（通学時の自転車や徒歩など）で、人との距離が2m以上離れているとき
- ・体育の授業や部活動活動中



## のどが渇くまえに、ゴクッゴクッゴクッと3口飲む！

熱中症予防には、水分を十分にとることが大切。

- \* 運動などでたくさんの汗をかいたときは、水分だけでなく塩分の補給も。のどが渇く前に飲むこと！水筒を持参して、こまめに水分補給！

## でも… スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています。



危険

危険

そうなの??

危険

危険

危険

危険

日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

運動時でもスポーツドリンクをそのまま飲むと甘すぎて余計にのどが渇いてしまうため2倍に薄めて飲むといいですよ！