

保健だより 5月

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

つらい気持ちが続いたり、困ったときは誰かに話して下さい。学校にはスクールカウンセラーや教育相談の先生がいて話を聞いてくれます。



暁生の身長・体重の平均値です

【令和7年度 身体測定結果】 ()は令和6年度全国平均値

		1年	2年	3年
男子	身長cm	168.6 (168.6)	168.3 (169.9)	169.0 (170.8)
	体重kg	62.4 (59.0)	60.3 (60.5)	62.7 (62.2)
女子	身長cm	155.9 (157.1)	156.7 (157.7)	157.5 (158.0)
	体重kg	52.6 (51.1)	52.9 (52.0)	53.5 (52.5)

自分のBMIを知ろう

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI
 (例) 体重 60kg、身長 160cm
 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 21.48$ BMI 21

【判定】

BMI 18.5未満 低体重(やせ)
 18.5~25 標準
 25以上 肥満

女性の低体重は、骨密度の減少、月経周期の異常、貧血、だるさ、集中力の低下、肌質や髪質の低下を招きます。

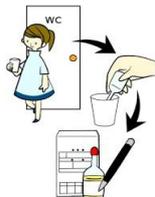
極端なダイエットは危険です!!

健康診断 続きます

5月15日(木) 眼科検診(全学年)

19日(月) 尿検査

※未提出の人は
忘れないように!



26日(月) 貧血検査(2年女子)

28日(水) 歯科検診(3年、2A・B)

みがき残しのない
ブラッシングを
身につけよう!



「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに
気を配ってあげてくださいね。



学校指定の制服の
ベストに、夏素材の
ものができました。
制服を購入したお店
で買うことができま
す。

季節に合ったキレイ
な着こなしをしよう!