令和４年４月 28 日

北九州中央高等学園　養護教諭　久保

新年度が始まって１か月がたとうとしています。新しいクラスには慣れましたか？

身体測定の結果を皆さんに配りました。大きくなっていましたか？ 視力は落ちていませんでしたか？5 月には、校医さんによる検診も予定されています。その結果病院を受診したほうがいいと診断された人には、「受診のおすすめ」プリントを配布します。

健康診断でわかること と わからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？　見たり聞いたりするのに不自由はないか？　体の異常や病気の可能性はないか？　がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」を
そのままにしないでくださいね

朝・夕や日によって気温の変化の大きい日が続いています。

下着で調節したり、上着を脱いだり着たりして調節しましょう。

※気温が高くなっています。作業日や体育の日など水分を多めに持ってくるようにしましょう。

GW！お休みが続きますが、生活リズムを崩さず過ごすように気をつけましょう

健　康　診　断　の　日　程

月	日（曜日）	検診内容	気を付けること
5	１２（木）	眼科検診	屈折異常については今年度、検査しません。 眼疾のみ検査します。
	１３（金）	検尿（2 回目）	１回目の未提出者と再検査者
	１８（水）	歯科検診	朝、歯を磨いてきましょう
	２５（水）	耳鼻科検診	前日に、耳垢をとっておきましょう
	２６（木）	内科検診3 年	体操服を忘れないようにしましょう

下着が健康を守っているって ホント？

シャツやブラウスの下に１枚、下着を着ていますか？　「別に着なくても一緒でしょ」という人！　実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！　寒い！　を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

((22)) を覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った～」「伸びた！」。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMＩがあります。

BMＩは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMＩでわかるのが理想体重。BMＩの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は
身長（m）× 身長（m）× 22
＝ （kg）（理想の体重）

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。