

ほけんたより5月

村田高校保健室

2021/5/7

学校が始まって約1ヶ月が経ちました。少しずつ慣れて、ペースがつかめてきたという人も多いと思いますが、慣れるのに必死で頑張っていたときと違い、少しホッとした頃に一気に疲れを感じてしまうこともあります。

『五月病』という言葉もあるように、なんとなく気が滅入ったり、やる気が出なかったりする時期でもあります。ストレスや不安を感じたときには、立ち止まってみることも必要です。自分では解決ができないと悩んだり、困ったときにはもちろん保健室も力になります。家族や友人、先生たちなど、自分なりに頼れる人、安心できる場所を見つけてくださいね。



健康診断の結果から その1

○身体測定○

宮城県は、全国的に見て、子どもから大人までどの年代も肥満が多いことが課題となっています。村田高校の生徒はというと…、宮城県の平均と比べて、身長はやや低め、体重はやや多めの傾向にあります。(昨年度の結果から)

また、標準体重にも関わらず過度なダイエットをしてしまい、心身のバランスを崩してしまうというのも、思春期の、特に女子に多くなっています。

肥満度を現す指標に「BMI」というものがあり、

$$\star \text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\{\text{身長 (m)}\}^2}$$

の計算式で求めることができます。

理想値が22で、18.5～25が標準体重、18.5以下がやせ、25以上が肥満です。

まずは、自分にとっての標準体重を正確に理解し、それをキープしていけるよう、食事・運動の両面から基本的な生活習慣の確立を目指していきましょう。



○視力測定○

視力は両目ともC(0.3以上0.7未満)以下という生徒が1年次で特に多く見られました。これだと授業を受けていても黒板が見えにくいなどの支障が出ているかと思います。また、めがねやコンタクトレンズで矯正していてもCまたはD(0.3未満)という生徒もいました。今までのめがねやコンタクトレンズが合わなくなっているのかもしれない。高校生になったのを機に、もう一度きちんと矯正指導を受けてみることをおすすめします。

2・3年次でも年々視力が落ちているという人がいますね。生活の中に思い当たる要因はありませんか？コロナ禍で家にいる時間が増え、スマホやゲームに費やす時間が増えているかもしれません。

意識的に目を休める時間を作ることも大切ですよ。



5月は、歯科検診があります。

13日(木)が2年次、20日(木)が3年次です。
(1年次は6日(木)でした。)

検診の際に歯ブラシを使うので、普段家で使用している歯ブラシを忘れず持って来てくださいね。

もちろん、検診当日はきちんと歯みがきをして、口腔内を清潔にしておきましょう。検診を受けるマナーです。



☀️ 熱中症シーズン到来?! ☀️

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期でもあります。まだ体が暑さに慣れていないため、急に気温が上がった日などは特に気をつけなければいけません。まだまだ大丈夫と油断せず、きちんと天気予報を確認しながら、こまめな水分補給や適切な休憩をとり、夏本番に向けて暑さに体を慣らしていきましょう。