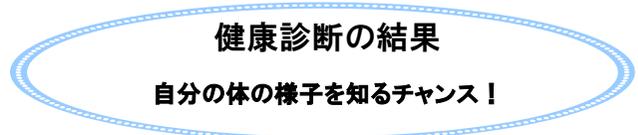




長いGWが終わりましたね。みなさんはどのようなGWを過ごしましたか？生活習慣は乱れていませんか？5月から新元号「令和」がスタートしました。みなさん気持ちを新たに、勉強・部活・趣味等たくさんの方にチャレンジしてみてください！

本校では4月～6月にかけて健康診断を実施しています。再検査や精密検査が必要な場合は、「健康診断結果のお知らせ」を渡すので、できるだけ早く医療機関を受診してください。受診結果は担任の先生に提出してください。

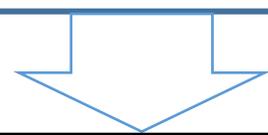


検診日	検診項目	対象者
5/8(水)	尿検査①	全学年
5/9(木)	内科検診	2年生②
5/20(月)	内科検診	1年生①
5/22(水)	尿検査②	未提出者 有所有者
5/23(木)	内科検診	1年生②
5/27(月)	内科検診	1年生③

肥満度チェックしてみよう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

- ◇
- ◇ 18.5未満 低体重
- ◇ 18.5～25未満 普通体重
- ◇ 25以上 肥満



なぜ尿検査をするの？

体の中の不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。腎臓は血液の濾過装置で、不要物を尿として体の外に出します。体に必要なものは、血液に再吸収されていきます。

このため本来ならあるはずのないものが尿に混じっていたら、いろいろな病気の疑いが出てきます。尿検査はそれを調べるための検査です。



低体重の人・・・

BMIが18.5以下なら痩せすぎかも。

無理なダイエットはしていませんか？

- 大食い 早食い 夜食 揚げ物大好き
- 甘いもの大好き 野菜嫌い 運動不足

肥満の人・・・

BMIが25以上なら生活の見直しが必要です。

下記に思い当たることはありませんか？

- 大食い 早食い 夜食 揚げ物大好き
- 甘いもの大好き 野菜嫌い 運動不足

保健委員会からのお知らせ

平成31年4月12日（金）に第1学期保健委員会を開催しました。

～保健委員会の活動計画～

- ・シャボネット液の補充
 - ・傷病者発生時の補助
 - ・保健だよりの配布・掲示
 - ・文化祭（保健展）の準備
 - ・尿検査の準備
- です。1年間よろしくお願いします。

★ 風邪・インフルエンザがとても流行っています。シャボネットや手指消毒を有効に利用してしっかり予防しましょう。

☆ 食育 No.1 ☆

みなさんは1日にどれくらい野菜を食べていますか？また、どれくらい食べたらいいか知っていますか？徳島県では1日の野菜の摂取目標量が **350g** となっています。野菜料理は、小皿1つ分が約70gなので、**1日5皿**を目安にしてください。煮たり炒めたりすると「かさ」が減り食べやすくなります。徳島県の現状は平成22年から平成28年にかけて、男性は284g→317g、女性は277g→315gと野菜の平均摂取量は増加しています。目標摂取量の350gまであと少しです。多くの栄養素が含まれる野菜を食べて、毎日頑張っているみなさんの身体にたくさんの栄養を届けてあげましょう！！

ご存じですか？野菜の目標量



野菜量を意識して
めざせ！1日350g！生涯野菜習慣！

徳島県・みんなで作ろう！健康とくしま県民会議

役立つ応急手当シリーズ No.1 おり傷

すり傷は学校で日常的に見られるケガです。初期の対応・処置は、その後の経過に影響するため、適切に処置をする事が大切です。学校では保健室で処置を行うことができますが、放課後や休日にケガをした時に備えて、自分でも応急手当ができるように基本的な処置方法を覚えておくことが役立つかと思います。手当の基本は3つです。

① 傷口の洗浄

傷に砂や泥などの汚れが残らないようにしっかり洗う。

手近に水道がないときは、糖分を含まないお茶でもよい。



② 止血

清潔なハンカチやガーゼで傷口を押さえて圧迫する。



③ 傷口の保護

傷口の清潔を保ち、乾燥を防ぐために、絆創膏やガーゼなどで保護する。



※自転車転倒に注意

城東生は自転車の転倒でケガをする人がとても多いです！

雨の日や時間がぎりぎりである時ほど注意が必要です。

心に余裕を持って、周りを見ながら自転車に乗るようにしてください。