



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？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月7日(金)	内科検診	2年生②
5月11日(火)	内科検診	2年生③
5月12日(水)	尿検査②	未提出者 有所見者
5月13日(木)	内科検診	1年生①
5月14日(金)	内科検診	2年生④
5月27日(木)	内科検診	1年生②
5月28日(金)	尿検査③	有所見者



肥満度をチェックしてみよう！

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

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



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？

- 栄養バランスを考える
- 3食規則正しく
- よく噛んで
- 適度な運動

普通体重の人

このまま維持しましょう。

バランスのよい食事と適度な運動を心がけ、このまま維持していきましょう。

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

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。

理想のBMIは「22」です。

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。

健康観察表について



毎日、検温・風邪症状のチェックはできていますか？
朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（5月分）」に記録しましょう。

- ❁発熱等の症状がある場合、まず、身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❁かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❁「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。

タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

・タブレットを見るときは、目を30cm以上、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠く見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットを使わない

・ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

・〇分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。



保健委員会からのお知らせ

令和3年4月13日（火）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年間よろしく申し上げます。