



令和6年6月28日
一迫商業高等学校
保健室発行

東北地方も梅雨入りし、ジメジメした蒸し暑い日が続いています。
梅雨時は熱中症の他にも食中毒が心配です。食中毒は食べ物について菌が繁殖し、それを摂取することで腹痛や下痢、吐き気などの症状を引き起こします。
食中毒を予防するための3大原則は
①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌をやっつけることです。
食事の前にはしっかり手を洗い、よく加熱した食品を短時間のうちに食べることを意識しましょう。



7月の保健目標 : 自主的な健康管理に努めよう

☆☆健康診断が終了しました☆☆

治療が必要な人や再検査を受けてもらいたい人には、結果と併せて「受診報告書」を渡しています。
受け取った人は早めに受診してください。また、夏休み前の三者面談では、健康診断の結果を保護者の方へ配付する予定です。結果を活用し生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるための行動を考え実践したりすることは、セルフメディケーションの1つでもあり、健康づくりの第一歩です。ぜひ、おうちの方と結果を見ながら健康について話をしましょう。

～健康診断の結果から～

【眼科検診】	・アレルギー性結膜炎 4/99名	・眼瞼炎 1/99名	・視力低下 24/99名
【耳鼻科検診】	・難聴疑い 3/37名	・アレルギー性鼻炎 1/37名	
【歯科検診】	・むし歯 14/99名		
	・歯肉炎（医療機関の受診が必要なもの） 9/99名		
	・歯垢（かなりの歯垢付着がみられるもの） 3/99名		
	・歯列・咬合（医療機関と相談が必要なもの） 10/99名		
	・顎関節（医療機関の受診が必要なもの） 1/99名		
【内科検診】	・アトピー性皮膚炎（内科検診で指摘されたもの） 10/99名		
【身体測定】	・肥満（軽度） 10/99名	・肥満（中等度） 12/99名	
	・肥満（高度） 9/99名	・やせ 5/99名	

★カウンセリングについて★

希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。
来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。

一人で悩まないで



7月のカウンセラー来校日 9（火）・31日（水）

※31日（水）は夏休み中ですがSCが来校します。午後の時間帯は面談可能です（16：30まで）

健康診断が終わり、一商生の今年度の健康課題が見えてきました。やはり気になったのは肥満傾向の人が多いこと。全体の31%が肥満傾向にあることがわかりました。

肥満になる原因の一つとして、消費エネルギーに比べ摂取エネルギーの方が多いたことがあげられます。

1日に必要なエネルギー量は、その人の年齢、体重、運動量などによって違ってきます。自分に必要なエネルギー量を知って、食生活の目安にすることは肥満予防を含めた健康維持に役立ちます。

毎年3年生の家庭科の授業で話をしている内容を、今回はより多くの人に興味を持ってもらえるよう保健だよりで紹介します。

①あなたのBMI（肥満度）を計算してみましょう！ ※身長はメートルにして計算します。

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

【肥満度判定】 18.5 未満	→ やせ型
18.5~25 未満	→ 標準
25~30 未満	→ 肥満
30 以上	→ 重度の肥満

②あなたの標準体重を計算してみましょう！

$$\text{標準体重kg} = \text{身長 () m} \times \text{身長 () m} \times 22$$

日本ではBMIの値が22の時が一番病気の発生率が少ないとされています。なのでこれに相当する体重を理想体重にしています。

③あなたが1日に必要な適性エネルギーを計算してみましょう！

$$\text{適性エネルギー} = \text{標準体重} \times \text{係数 (35)}$$

※係数とは身体活動レベルのことです。今回は身体活動レベルⅡの範囲で計算します。

あなたの適性エネルギー量はいくらでしたか？

必ずしも出た数値内で摂取エネルギーを押さえなければいけないという訳ではありません。あくまでも、目安として覚えておいて欲しい参考数値です。

【食品エネルギーの目安】



ご飯茶碗 150g
222 kcal



食パン (6枚切り)
156 kcal



みそラーメン
560 kcal



ポークカレー
423 kcal



目玉焼き
99 kcal



ポテトチップス
527 kcal



コーヒー飲料
128 kcal



チョコレートポッキー
400 kcal



チーズバーガー
333 kcal



わかめの味噌汁
39 kcal