



令和7年7月4日

一 迫 商 業 高 校

一 迫 商 業 キャンパス

夏は食欲が減るため、冷たいものばかり食べたり、反対に夏バテ防止とスタミナ満点のメニューばかり食べたりと、食生活が偏りがちです。栄養の偏りは、体にさまざまな不調をもたらすため注意が必要です。

食べ物の中に含まれる栄養素は、エネルギー源になったり、筋肉や骨をつくったり、体の調子を整えたりするために重要なものです。体の中で、それぞれが互いにサポートし合いながら健康を維持しているため、様々な食品をバランス良く食べることが大切です。

日本人になじみの深い和食は、理想の食事とされています。夏でも主食・汁物・主菜1品・副菜2品を意識し、食生活の中に取り入れていきたいですね。

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。結果をもとに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。おうちの方と結果を見ながら健康について話をしてみましょう。

～健康診断の結果から～

- 【眼科検診】・アレルギー性結膜炎 4名 結膜炎 1名
- 【耳鼻科検診】・難聴 1名
- 【歯科検診】・むし歯 20名
 - ・歯肉炎（医療機関の受診が必要なもの） 13名
 - ・歯垢（かなりの歯垢付着がみられるもの） 5名
 - ・歯列・咬合（医療機関と相談が必要なもの） 12名
 - ・顎関節（医療機関の受診が必要なもの） 1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名
- 【身体測定】・肥満（軽度～高度） 30名
 - ・やせ 4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。

7月のカウンセラー来校日 9日（水）



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く、全体の32%が肥満傾向にあることがわかりました。去年は31%だったので、ほぼ変化がありません。肥満傾向が多いという問題は、一商生だけでなく、宮城県全体の健康課題でもあります。

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くあげられます。1日に必要なエネルギー量は、その人の年齢や性別、体重、運動量などにより異なるため、必要なエネルギー量を知り食生活の目安にすることが大切です。

栄養素の摂取基準 ※身体活動レベルが普通の場合
男性:2,800kcal
女性:2,300 kcal

この数字を朝・昼・夜の3食で割ると、1回の食事に必要なエネルギー量がわかりますね



〈健康管理に役立つ計算式〉

☆BMI(肥満度)を計算してみよう! ※身長はメートルにして計算してね。

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

【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

※日本では、BMIの値が22.0の時が一番病気の発生率が少ないとされています。

☆標準体重を計算してみよう! ※身長はメートルにして計算してね。

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

上記の計算式に数字を当てはめてみた結果はいかがだったでしょうか?
何か感じるものはありましたか?
結果を受け入れ改善することは、セルフメディケーションでは大切です。
結果を自身の健康管理に役立てていきましょう!!

