

# 保健だより



## そのひと言が 友達の助けに...

。友達の悩みや、相談を聞いた時、「何で話しかかれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思いかも知れませんが、でも例え問題の解決に繋がらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友達の話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかも知れませんが、少しガマン。勇気を出して話してくれた友達にまず寄り添うように接してみよう。

もし、自分達で解決するのが難しいときは、保健室もカになります。一緒に話しに来てくださるね。



新学期が始まって一ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることがあるかも知れません。ストレスと上手につきあうには、自分に合った方法が必要です。時には、ゆとりを取り休めながら心の健康に気を付けてください。

## 5月の保健行事

- 5月13日(木) 1年心電図
- 5月17日(月) 検尿 締着、再検
- 5月26日(水) 検尿、再検

※心電図体操服が必要です。  
コロナの関係で、内科検診歯科検診は調整中です。

## 健康診断でわかる事 わからぬ事。

健康診断では、みんながバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのは不自由はないか？

体の異常や病気の可能性はないか？

けれど、こんな事はわかりません。

視力や聴力の正確な数値  
病名。

病気や不調の原因。

治療法。



## すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

### 運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



### 集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

### 肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

### 白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも...



## 22-22 ((22)) 22-22 を覚えておいてください



身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った〜」「伸びた！」。

でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。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。

●その計算式は  
身長(m) × 身長(m) × 22  
=  (kg) (理想の体重)

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

