

# 保健だより 5月号

2021年5月6日  
大垣商業高校 定時制

新学期が始まって1カ月が経ちました。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もあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。



## 健康診断



まだまだ続きます

5月 7日 (金)	身体測定	3・4限 (避難訓練後)	全校生徒
5月11日 (火)	尿検査	18時業者回収	未提出・2次
5月18日 (火)	歯科検診	17:45~	全校生徒
5月26日 (水)	内科検診	19:25~	全校生徒

## 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運び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！

## 5月31日 世界禁煙デー

### 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」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てくる色々な声。「太った〜」 「伸びた！」 etc.

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です。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、太りすぎややせ過ぎはないかを見ることができます。また、このBMIで分かるのが理想体重。BMIの数値が『22』になる時の体重が理想体重。BMIの数値が22になる時の体重が最も病気になりにくい体重とされています。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{理想の体重(kg)}$$

健康のための目安として、大人になっても「22」を覚えておくといいですね。