

ほけんだより

5月
May

令和8年5月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

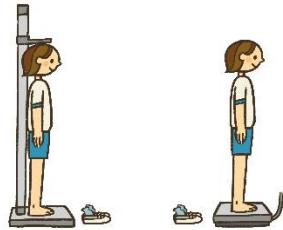
新学期がスタートしてから1か月が経ちましたね。新しい生活には慣れましたか？一緒に授業を受ける仲間や先生、教室が変わり、慣れない環境での1か月はあっという間だったと思います。明日から連休が始まります。心も体もリフレッシュしてきてくださいね。

○ BMI ってなに？

4月に実施した身体測定の結果を、皆さんにお渡ししました。その中に、BMI という項目があったかと思いますが。

BMI (ビーエムアイ) は、身長と体重のバランスをみるための目安です。数字で表しますが、「良い・悪い」を決めるものではありません。例えば、筋肉量が多い人(スポーツ選手など)は、BMI の数値が高くなることもあります。健康な生活を送るためのヒントとして参考にしておきましょう。

BMI値	はんてい判定
18.5未満	ていたいじゅう 低体重(やせ)
18.5~24.9	ふつうたいじゅう 普通体重
25.0~29.9	ひまん(1度) 肥満(1度)
30.0~34.9	ひまん(2度) 肥満(2度)
35.0~39.9	ひまん(3度) 肥満(3度)
40.0以上	ひまん(4度) 肥満(4度)



○ スポーツ大会に向けて

5月8日(金)にスポーツ大会があります。ケガや脱水等の体調不良に気を付けて楽しみましょう。

- ① 爪を短く切っておきましょう。プレー中相手にケガをさせないため、自分の爪が割れてしまわないようにするためです。
- ② ピアスやネックレス、凹凸のある指輪などは外しましょう。ポケットにしまったままプレーをしていると、落として失くしてしまったり、誰かが踏んで転んでしまったりする可能性があります。外して登校するか、かばんの中に入れておきましょう。
- ③ 学校のジャージを持っている人は着てくるもしくは持ってきてきましょう。ズボンの裾が長い、肌の露出が高い服などは、思わぬケガをする恐れがあります。
- ④ 水やスポーツドリンク、お茶などの水分を持ってきてきましょう。甘いものを飲みすぎると、身体が疲れやすくなってしまいます。水分補給にジュースはおすすめしません。
- ⑤ 汗をかきやすい人は、タオルを持ってきてきましょう。2月のスポーツ大会よりも気温が高くなっています。汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひいてしまうかもしれません。これからの季節は、体育が無い日もタオルを持ち歩くと良いでしょう。



あせ たおる 汗ふきタオル



おお すいぶん タめの水分



いんなあ ちやくう インナー着用