

5月のほけんだより

令和4年5月2日

湘南養護学校

保健室

新学期が始まり、1か月が経過しました。みなさん新しいクラスでの生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月は疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べる等、健康な生活習慣を送り、5月から元気に過ごせるようにしましょう。

今月の予定

2日(月)	体重測定	高3
6日(金)	体重測定	高1
9日(月)	体重測定	高2
10日(火)	尿検査②	2次対象者・1回目提出者
11日(水)	体重測定	小学部
12日(木)	耳鼻科検診	小1・小2・小3・高等部
13日(金)	体重測定	中学部
17日(火)	眼科検診	小4・小5・小6・高1・高2
18日(水)	内科検診	小1・小2・小3・中学部・高1
19日(木)	整形外科検診	小1-1・高1
25日(水)	歯科検診	高等部
26日(木)	精神科検診	小5・高3
27日(金)	尿検査③	2次対象者

※5月10日(火)で、2次対象者がいた場合のみ実施となります。

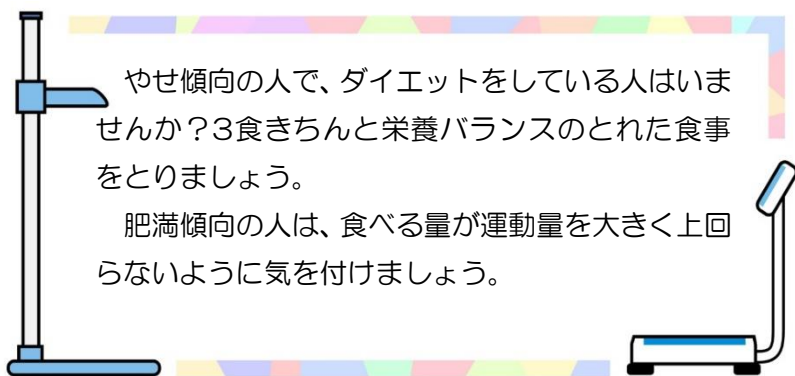


身体計測について

4月に行いました身体計測ですが、湘南養護学校では測定結果を元に肥満度を一人ひとり計算しています。

やせ傾向の人で、ダイエットをしている人はいませんか？3食きちんと栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

肥満傾向の人は、食べる量が運動量を大きく上回らないように気を付けましょう。

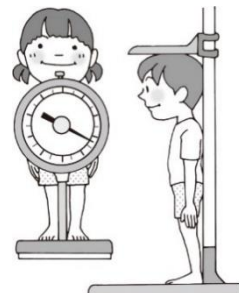


1. 湘南養護学校でローレル指数ではなく、肥満度計算を行っている理由

- ①学校保健「健康診断マニュアル」でローレル指数よりも肥満度使用が推奨されています。
- ②本校の内科校医も、肥満度を参考にし、検診及び指導を行っています。
- ③ローレル指数は、身長と体重のみ使う、一律で簡単な計算方法なのでアバウトな数字になります。

2. 肥満度とは？

- ①身長別標準体重に対して、どのくらい体重がオーバーしているかを%で算出し判断しています。
- ②身長別標準体重は、男女別、年齢別、身長別で算出されています。
(身長が同じでも、年齢、性別によって体系や体組成に差がでくるため)



5月の保健目標 「清潔な生活習慣をみにつけよう」



Q どうして「清潔」が大切なのですか？

- ①身だしなみを整える「マナー」
- ②感染症やむし歯など「病気の予防」の2つの目的があります。

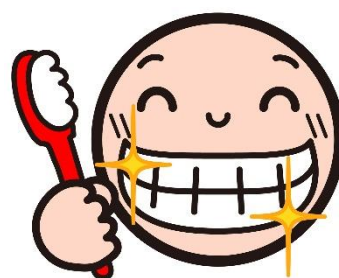
Q 清潔のポイントは何ですか？



手をあらう



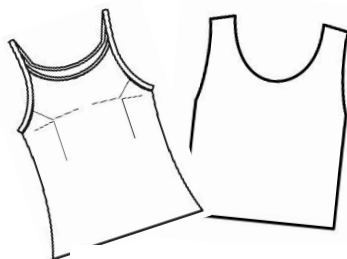
つめをきる



はみがきをする



お風呂にはいる



したぎをきる



ハンカチをもつ

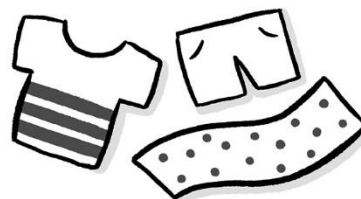


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。