



福山市立常金中学校
2022年(令和4年)
1月7日 No.26

あけましておめでとうございます。今年の干支は「虎」。様々なことに積極的にトライする年にして
みては?今年も皆さんが健康にそして充実した日々を過ごせるように願っています。

上手に息抜き
できていますか?

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸!

おすすめは、「ちゅんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり! 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

ほかにも / アイデアいろいろ >> 換気をする 温かい飲み物を飲む 友だちと話す など

身体測定・視力検査を行います

1年生&2年生…1月17日(月)放課後

3年生…1月19日(水)放課後

★制服で行います

★メガネ・コンタクトレンズを装着している場合は、忘れず持ってくる



1995年1月17日午前5時46分に阪神淡路大震災が発生しました。私が生まれる3カ月前の出来事です。当時、両親は兵庫県伊丹市に住んでいました。住んでいた家に被害は全くなかったものの、買い物が大変だったこと、少し離れたところでは新幹線の橋脚が折れていたり、阪急伊丹駅は1階の駅舎が潰れていたりしたと震災当時の話はよく聞きました。また震災を知らない世代として、学校でも毎年のように震災の話を見聞きしました。知らなくても、経験した人から聞いたこと、資料や映像を見て学んだことを忘れず、伝え、生かすことが大事なんだと、この日が来るたびに思います。

復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。その後も東日本大震災をはじめ大規模な地震や津波、台風等による水害など自然災害が間断なく起こり、多くの人的・物的被害が出ています。

しかし、その中であっても、過去の災害から得られた教訓を生かし、難を逃れた人たちがいることは見逃せません。また復興の道半ばにある地域も多いものの、そこでも過去の災害からの学びが生かされています。

地震をはじめ自然災害のほとんどは、完全に予測したり防いだりすることはできません。被害を最小限に食い止める、そしていち早く復興を遂げるために、災害の記憶や教訓を忘れず、伝え、生かしていくことが大切だと思います。「もし今起こったら…」自分たちができる準備をしっかり進めておきたいですね。



福山市立常金中学校
2022年(令和4年)
1月20日 No.27

健康の記録の確認をお願いします

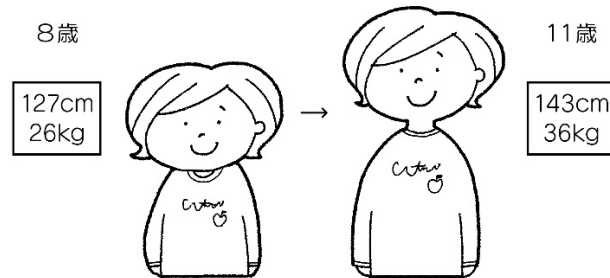
1月中に3度目の身体測定を終えました。今回は「健康の記録」にて結果をお知らせします。

「健康の記録」を開いてすること📖👁️

- ・「健康の記録」を自分でしっかり見る
- ・保護者の人にも確認してもらう
- ・左ページ下の「保護者印(サイン)」の欄に印を押してもらう
- ・1月24日(月)までに保健室連絡封筒に入れて持ってくる

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。 unnecessaryダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



痩せすぎもいいことばかりではありません。例えば…

- ・貧血, だるい, 疲れやすい
- ・月経不順, 月経が止まる, 将来妊娠しにくくなる(男女とも)
- ・骨粗鬆症(骨がボロボロになる病気)になりやすくなる
- ・風邪をひきやすくなる

…など

また、さまざまなダイエットに関する情報がありますが、間違っているものもたくさんあります。情報を鵜呑みにせず、自分で正しい情報を選択できる力も必要であると思います。保健室でも相談に乗ります。いつでも来てください。

そして成長期にある皆さんに必要なのはダイエットではなく、「栄養バランスの取れた食事を3食きちんと食べる」「適度な運動をする」「生活習慣を整え、早寝早起きを心がける」これを続けることが健康なからだを維持するのに一番効果的な方法です。

時々、「身長別標準体重」「肥満度」の計算をしてみましょう。

成長は一人ひとり違います。周りとは比べるのではなく、自分は健康な生活ができているか、振り返ることができるといいですね。

身長や体重の事で困ったこと、悩んでいることがあればいつでも保健室に来てください。

裏面に「標準体重」「肥満度」を計算できる欄があります。

健康の記録を見て、今の自分の状況を確認してみよう!

自分の標準体重・肥満度を知ろう！

☆身長や体重は個人差があるものです。周りの人と比べるのではなく、自分自身の成長を知ることや健康管理に役立てよう！

○自分の標準体重を求めてみよう

年齢	係数	男子		女子	
		a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934	
13	0.815	81.348	0.655	54.234	
14	0.832	83.695	0.594	43.264	
15	0.766	70.989	0.560	37.002	

【計算式】身長別標準体重 = a × 自分の現在の身長 - b

例) 14歳で身長156センチの女子の場合

$$0.594 \times 156.0 - 43.264 = 49.4$$

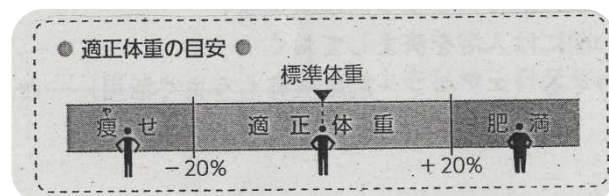
○肥満度を調べよう（自分の体重を標準体重と比べてみよう）

【計算式】肥満度 = $\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

例) 身長156センチ 体重55キログラムの女子の場合

(標準体重は上で求めたもの 例の場合は49.4)

$$(55.0 - 49.4) \div 49.4 \times 100 = 11.3 \rightarrow \text{適性体重内}$$



自分の身長や体重を知っておくことは、

- ① 自分の体や成長に興味・関心を持つことができ、自分の体を大切にできる
- ② 健康管理に役立てることができる など、とても重要です。

しかし、今現在、肥満の子どもが増加する一方で、ダイエットをする子どもの低年齢化が目立ちます。特に美容を意識した女の子のダイエットはやせ願望が強くなっています。間違ったダイエットをすると、将来、出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などの障害が早期に現れたりします。

からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって、健康なからだを心で育てましょう。

【標準体重とは】

人が肥満でもやせでもなく、一定期間の死亡率や病気にかかる率が低いなど、もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことである。成人向けの算出方法。求め方は、 $\frac{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{BMI}22}{10000}$

【身長別標準体重とは】

標準体重を小児（子ども）対象にしたもの。左の表のように係数と計算式を用いて、性別、年齢別標準体重を算出できる。求め方は左を参照。

【BMIとは】

ボディマス指数とは、体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数である。成人向けの算出方法。

求め方は、 $\frac{\text{現在の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

【肥満度とは】

BMIは成人の代表的な評価方法であるが、小児（子ども）では身長の影響を受け年齢とともに変動することから、小児の成長にともなって長期的に使用するのに適する方法。求め方は左を参照。

※成人と成長段階にある小児（子ども）では標準体重や肥満度の求め方が違います。

それぞれ大人になってからの健康管理の参考になるので、標準体重・BMIの求め方も知っておくとよいですよ◎