

ほけんだより11月

平成 28 年 11 月 11 日

県立平塚農業高等学校

保健室

11月になってやっと秋らしくなるかと思いきや、急に冬がやってきたかのような寒さになったり、朝夜と日中の気温差が激しかったりと、過ごしにくい日々が続いていますね。制服も冬服に切り替わりました。体温調節が難しいですが、天気予報などをこまめにチェックして体調管理をしっかり行いましょう。風邪を引いている人も多いようで、頭痛や腹痛で保健室に来室する人が多いですよ。

4月～9月の保健室来室状況

☆内科（頭痛・腹痛・気分不良など）

	1年生	2年生	3年生	合計
4月	5	28	19	52
5月	4	32	28	64
6月	25	36	49	110
7月	13	16	21	50
8月	7	2	5	14
9月	53	41	59	153
合計	107	155	181	443

☆外科（打撲・捻挫・すり傷など）

	1年生	2年生	3年生	合計
4月	7	14	31	52
5月	4	22	19	45
6月	22	32	32	86
7月	4	3	11	18
8月	3	3	7	13
9月	13	24	32	69
合計	53	98	132	283

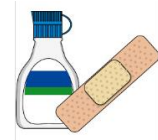
☆その他（相談・身長計の利用など）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
人数	52	131	117	32	0	165	497

1年生も学校に慣れてきたのか、保健室の利用者が増えました。学校全体に、特に9月の来室が多く、体調管理がうまくできていないようです。気温の変化に対応できるよう、制服の着方を工夫して調節しましょう。



授業中の怪我のほかに、登校中の自転車での怪我が目立ちます。安全運転を心がけ、怪我をしないように注意しましょう。



保健室は、相談をしたり体のことを知ったりする場所でもあります。休み時間の保健室利用は大歓迎です。授業には遅れないようにしてくださいね！



5月身体測定の結果（平均）

遅くなりましたが、5月2日に行った身体測定の結果をお知らせします。

	身長(cm)	体重(kg)	BMI※
1年生 男	168.5	59.0	20.7
1年生 女	156.5	53.7	21.4
2年生 男	169.0	58.7	21.8
2年生 女	156.0	52.9	22.1
3年生 男	170.8	62.6	21.1
3年生 女	158.1	53.9	21.7

※BMIとは[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値で、肥満や低体重（やせ）の判定に用いるものです。

基準値(日本肥満学会より)

18.5未満が「低体重」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。見た目を気にして「ダイエット」という言葉を口にする人が多いですが、やせすぎ注意です！また、25を超えると生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

11月号 トピックス

11.26

いいふろの日は湯船に〇〇

こんなものを浮かべませんか。
楽しくて、様々な効果もありますよ。

【柚子】美肌、冷え性、カゼ予防

・約5個を半分に切って浮かべる

【みかん】美肌、冷え性、カゼ予防

・皮を干して、布の袋に入れて

【緑茶】皮膚トラブル、冷え性

・乾燥させた茶がらを布の袋に入れて

【菖蒲】冷え性、リラックス効果

・菖蒲の葉を束ねるか、そのまま

【ハーブ】不眠（ラベンダー）

気分すっきり（ミント）

リラックス（ジャスミン）

気分を明るく（ベルガモット）

・ドライハーブは布の袋に入れて

・精油は、湯ぶねに1～6滴たらす



→ LGBTって? ←

同性愛（レズビアン、ゲイ）や、両性愛（バイセクシュアル）、性同一性障害（トランスジェンダー）などの人のこと。□には出さないけれど、みなさんが思っているよりたくさんいると言われてています。



周りで、同性愛をネタにして盛り上がっている人はいませんか？確かに、簡単に笑いはとれるかも。でも、同性愛の人が聞いていたらどう思うでしょうか。

LGBTではない人が、想像して、考えてくれることが、どこかで悩んでいるLGBTの人の心を守ることにつながるのです。

