

ほけん だより

令和4年度
豊橋工科高校 全日制 保健室



2MA保健委員(神藤・宮本)

夏休みが待ち遠しいのはみんな一緒
ですよね。旅行行きたい。でも旅行つ
て、楽しむためには計画と準備が必要。
若干のミッション感(私的には)。そ
れでもやっぱり、行きたいのだよねえ。

寒暖差疲労になっていない?

季節の変わり目や、夏の室内外の温度差が
大きい時、体はとともエネルギーを使います。

- 夏の暑さも冬の暑さも苦手。
- 冷房が効いている環境にいる時間が長い。
- 気温差の激しい時期に体調を崩しやすい。
- 寒い所から暖かい所に行くと顔がほてる。
- 代謝が悪く、むくみやすい。
- 手や足など、体の一部が冷たく感じる。
- 寝つきや寝起きが悪い。
- 湯船につかって温まるまで時間がかかる。
- PCやスマホの使用時間が1日4時間以上。
- 肩こり、首こりがある。

チェック
してみよう

熱中症予防に! お風呂で暑熱順化

期末考査頃から、熱中症疑いで体調
を崩す人が急増しています。急に暑く
なったため、暑さに慣れていない人も
多いのでは?

暑さ慣れ(暑熱順化)には、お風呂が
効果的。ゆっくり浸かって、
汗をかくといいですよ。



✓が4つ以上は
寒暖差疲労かも。
対策を取ろう!

3つの “首” を温める

- 飲み物は ホット or 常温
- お風呂に 浸かる
- PC・スマホ 時間を決めて しっかり寝る

友だち、おとな、情報、知識につながるために。
#つながるBOOK

確実に避妊できる方法ってある?

100%避妊できる方法はないよ。相手任せにしないで。

代表的な避妊方法は...

コンドーム
コンビニやドラッグ
ストアなどで買える。
使い方→

低用量ピル
病院で処方してもらう。
(月1500~3000円程度)

IUS(ミレーナ)
子宮内に器具を挿入し受精卵の
着床を防ぐ。

もし避妊に失敗したら...

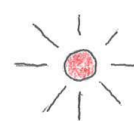
72時間以内に緊急避妊薬(アフターピル)を服用することで妊娠を回避できる可能性が。

まず 医療機関を探して連絡
近くの病院を教えてください
『JFPA Dr北村のクリニック』

そして 医療機関を受診
最終月経、セックスした日と時刻、
妊娠歴などを聞かれる。(6000~
20000円程度)

このコーナーは「#つながるBOOK」(厚生労働科学特別研究事業)を参考、抜粋して作っています。

熱中症の防ぎ方



少しめまいが
してきたかも...

経口補水液の作り方

- 砂糖 40g = 大さじ4と1/2
- 塩 3g = 小さじ1/2
- 水 1L + レモン 50ml

- 熱中症は「い・え・か・け」で防ごう!
- 「い」こまめな水分補給!
たくさん汗をかいた時は、水分と塩分を補給しよう
 - 「え」炎天下を避けよう!
炎天下での長時間の作業、海水浴は避けよう
 - 「か」風通しを良くする!
室内でも適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしよう
 - 「け」健康管理!
睡眠、栄養をしっかりと取り、適度な
運動で暑さに負けない体を作りましょう

気付いた時にはもう熱中症になっているかもしれないので、こまめな水分補給を心がけて、楽しい夏を過ごしましょう

自分の体重について知ろう

あなたは自分の適正体重についてどれだけ
知っていますか?今回は自分の望ましい体重と
BMI値(肥満度)を知りましょう!!



<BMI値の求め方>

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) = BMI

適正値 22
肥満 25以上
痩せ過ぎ 18.5以下

SNSは本当!?
動画アプリの身長-体重=110が
標準体型らしい〜は健康じゃない
よ!! (110以上になる人はやせすぎ
だから気を付けてね!!)

<衝撃!?肥満の人でも栄養失調な事がある>

現代、菓子パンやお菓子の普及により「精製糖質」の取りすぎで
カロリーは足りているが「他のたんぱく質やビタミンなどの栄養
が足りなくなってしまう事があります。(新型栄養失調)

症状
疲労感、イライラ、肥満
貧血、免疫力の低下、冷え性
生理痛、アレルギー

朝になに食べてる?
朝は甘いものは× 低血糖にな
ってむくむ。ちゅうお! 朝ごはん
炭水化物 たんぱく質をとりよう!!

(まとめ)

夏が近いですが、ご飯を抜くなど過度なダイエットはやめましょう!!自分に合った体重で健康に日常
生活を送りましょう。

2MB保健委員(大羽・郷原)

自分に合った体重は何?

身長(cm)	標準体重(kg)	やせ(kg)	肥満(kg)
144	45.6	38.4	51.8
146	46.9	39.4	53.3
148	48.2	40.5	54.8
150	49.5	41.6	56.3
152	50.8	42.7	57.8
154	52.2	43.9	59.3
156	53.5	45.0	60.8
158	54.9	46.2	62.4
160	56.3	47.4	64.0
162	57.7	48.6	65.6
164	59.2	49.8	67.2
166	60.6	51.0	68.9
168	62.1	52.2	70.6
170	63.6	53.5	72.3
172	65.1	54.7	74.0
174	66.6	56.0	75.7
176	68.1	57.3	77.4
178	69.7	58.6	79.2
180	71.3	59.9	81.0
182	72.9	61.3	82.8
184	74.5	62.6	84.6
186	76.1	64.0	86.5