



文責 波佐見高校保健委員会
平成28年5月13日発行

新年度がスタートして、およそ1ヶ月が経ちました。
楽しいゴールデンウィークも終わり、生活リズムが乱れている人も多いと
思います。健康管理をしっかり行い、体調を崩さないようにしましょう！

“連休づかれ”は ないですか？



◇朝しっかり目覚めるには◇

朝はまだ眠くて、いつもボーッとしている…。
そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法
があります。

まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴
びること」。これによって体内時計のズレがリセ
ットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時
刻に起きられるようになります。

そして、「朝ご飯をしっかり食べること」。
食事をすることで脳にエネルギーが供給され、
頭が活発に働き始めます。また、体温が上がっ
て、体も活動しやすい状態になります。

ぜひ、試してみてください！！

ダイエットって？

さて、英語の問題です。この単語の意
味を知っていますか？

Diet: ダイエット

「もちろん！ やせるこ
とでしょ」と答えた、そ
のあなた！ 少し違います。

正解は「日常の食事」「食事を制限す
ること」という意味です。

つまり、ダイエットとは「健康のため
に食べる」ということなのです。ちなみ
に、やせている人が太るために食べるこ
ともダイエットと言います。



ダイエットをしているか
ら何も食べない、というの
は間違い。健康のためには
「栄養バランスよく食べる」
ことが大前提なのです。

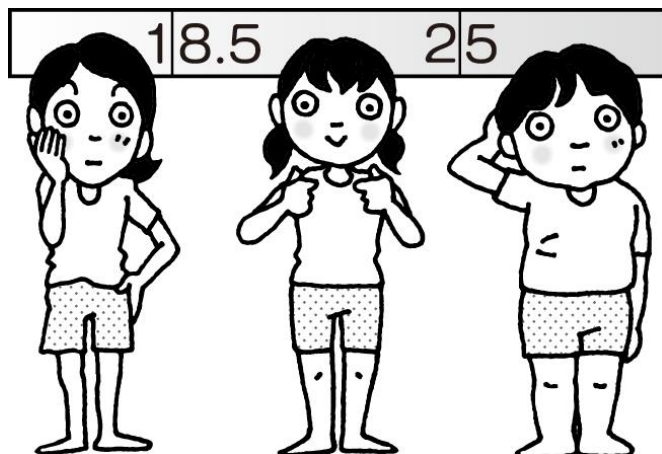


◇肥満度を測定してみよう◇

BMI = 体重 (kg)

÷ (身長 (m) × 身長 (m))

判定は、18.5以上25未満が普通体重、
25以上は肥満です。ダイエットが本当に
必要か考えてみましょう！



5月の健康診断

- 17日 身体測定・新体力テスト（全学年）
- 20日 歯科検診（3年生）
- 26日 内科検診（2年生）

1年生は6月に検診が集中していますので、お知らせを忘れず確認するようにしてください。

5月17日（火）は身体測定です！！

- 1校時終了後、10:00までに全校生徒は体育館に集合！！
- 10:15～12:50 身体測定・新体力テスト（午前）
- 12:50～13:35 昼休み
- 13:35～15:25 身体測定・新体力テスト（午後）

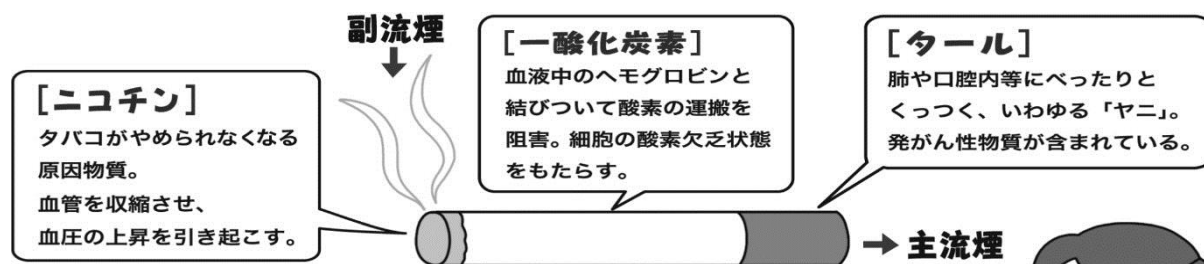


注意事項！！

- ・視力測定の際は、メガネ・コンタクトレンズを**着用する**。
- ・身長測定の際は、靴下を脱ぐ。女子は、髪の毛を頭の高い位置で結ばない。
- ・体重測定は**体操服**で行う。

★今年から、「座高」の測定がなくなり、新たにみなさんの「四肢の状態」を観察することになりました。「四肢」とは、両手足のことです。手足の動きづらさはないか、動かしたときに痛みはないかなどを検査します。初めての検査なので、特に担当の先生の説明をよく聞いて実施してください。

たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



たばこには、このほかにもたくさんの有害物質が含まれています。身体的な害のほか、吸わないとイライラする（依存）などの精神的な害もあります。

これらの害は、年齢が若ければ若いほど、受けるダメージが大きくなるといわれています。もしも将来吸うようになったとしても、今吸うことの方が心身のダメージは大きいのです。

誘いに乗らない、吸いたくなったらとりあえず20歳までは我慢すると自分にいい聞かせて、将来の自分を守りましょう。