

# 保健だより

令和3年2月1日(月)  
仙台市立長町中学校 保健室

令和3年が始まって、あっという間に1ヶ月が過ぎました。今年度も残り2か月。昔から、1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、と言います。1月から3月のこの時期は、あっという間に終わってしまうという意味です。一日一日を大切に過ごしていきたいですね。



新型コロナウイルスの感染状況について、県内・市内でもクラスターが発生するなど、予断を許さない状況です。手洗い、マスクをつけるなど、自分自身を守るため、そして、大切な家族や友達を守るため、一人ひとりができることを続けていきましょう。



## 自分にできる感染症対策 続けることが大事です\*



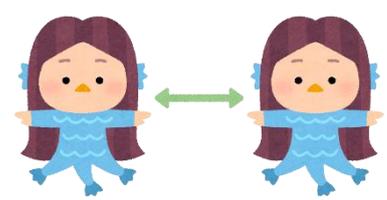
手を洗おう



マスクをしよう



換気をしよう



距離を意識しよう



自分の体調に関心を持とう

ウイルスは目に見えません。誰にでも感染は起こり得ます。だからこそみんなの協力が必要です。自分や仲間を思いやる気持ちを忘れずに、一人ひとりができる行動をとり、お互いを大切にしましょう。



がんばれ受験生！体調管理も忘れずに。

1・2年生も  
期末テストに向けて  
頑張ろう！

**睡眠時間は  
しっかりと確保しよう☆**

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！  
受験のことを考えると、なかなか眠れない・・・という人もいるかもしれませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しよう。

**夜型から→朝型へ\***

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえよう。脳が活発に動き出すのは起床後3時間くらい・・・試験が9時からだとすると？

**不調のときは  
あせらず休養しよう◎**

体調の悪いときは、無理をしても悪化するだけ・・・。  
集中できないときは、ホッとひと息も大切です\*

# 『キケンがいっぱい！10代のダイエット』

もうすぐバレンタインデー♡チョコレートやおやつを食べる機会も増えるのでは？私もついつい食べ過ぎてしまいますが…。「食べ過ぎた！」と思って、ムリなダイエットをしたことのある人はいませんか？自分の体重や見た目を気にして、“誤った知識”での偏った食事や、ムリなカロリー制限はキケンです。10代は成長過程において、とても大切な時期です。きちんと栄養を摂れていないと、様々な問題が起こります。

## ムリなダイエットをすると、どんな問題があらわれる？

低栄養で貧血になったり、疲れやすくなります。また、ムリなダイエットをすると、筋肉が少なくなり代謝が落ちるため、将来太りやすい体質になると言われています。女子は、月経がストップしてしまう場合があります。



## 肥満度を計算してみよう

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100$$

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	高度やせ	軽度やせ		20%以上		
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	軽度肥満 20%以上 30%未満	中等度肥満 30%以上 50%未満	高度肥満 50%以上

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年齢	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

身長別標準体重は、左の表を見て計算してね！

肥満度の計算は少し難しいですが、電卓を使うと簡単に計算できます！  
ダイエットや食事制限が、自分にとって本当に必要なのか、判断するための目安にしてみましょう。