

# Fine Heart

妹尾中学校  
保健室

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、少し疲れが出るころではないでしょうか。もうすぐゴールデンウィークです。部活などで予定がぎっしり…なんていうことになっていませんか。連休明けに疲れを引きずらないように、ひと休みできる日も作ってください。ただし、生活リズムが崩れないように、早寝・早起きはキープしましょう。

## 身体測定の結果はどうでしたか？

### 自分のBMIを調べてみよう！



BMIとは肥満度のことで、身長と体重のバランスをチェックして体の状態を調べる指数です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

体重55kg、身長150cm (1.5m) なら…  
 $55\text{kg} \div (1.5\text{m} \times 1.5\text{m}) = 24.4$  BMI

右の表を見ると、標準体重であることがわかります

BMI 判定	
やせ	18.5未満
標準	18.5~25未満
肥満1	25~30未満
肥満2	30~35未満

#### ●太ったかな？と思う人

早食いや間食を止め、適度な運動を取り入れましょう。1日3食規則正しく食べるなど、できそうなことから始めましょう。

#### ●やせすぎかな？と思う人

やせすぎると、スタミナが無くなり、貧血を起こしやすくなります。栄養バランスを考え、1日3食規則正しく食べましょう。スポーツをしていて、だんだんとかせてきてしまった人は、捕食を適切にとりましょう。

## 視力が下がっていた！？



視力検査で **B (0.9~0.7)** だった人も、ぜひ眼科でみてもらいましょう。

なぜ、視力がA (1.0以上) でないのか、原因を知ることが必要です。

近視以外の病気が原因になっている場合もあります。治療をしないでいると、視力の発達に大きな影響を与えます。また、遠視で治療中の人は、必ずメガネを使用しましょう。今の治療が、その後の視力の発達にとって大変重要になります。かかりつけの先生の指示に従って治療を続けましょう。



視力検査で **C (0.6~0.3)** だった人は、ぜひメガネをかけましょう。

メガネをかけずに見えない眼で無理をしているほうが、近視は進行すると言われています。

見えにくいまま、我慢しているよりも、メガネをかけてよく見える快適な状態で生活したほうが勉強にも、スポーツにもずっと有利です。視力がD (0.3より悪い) になってメガネをかけようとする、度がきついために慣れるまで大変です。視力がC (0.6~0.3) になったら、眼科で「見えにくいです！」とはっきり伝えて、ぜひメガネをかけましょう。

## 健康診断が始まっています。

身体測定や視力検査、聴力検査、眼科検診、3年生の耳鼻科検診、1年生の内科検診は終わっています。今後の予定を確認してください。

5月 9日 (火)	内科 検診	3年生、IJ組
5月 9日 (火)	心臓 検診	1年生、IJ組 (1年生のみ)
5月10日 (水)	尿検査 1次	全員
5月11日 (木)	尿検査 1次	5月10日 (水) 未提出者
5月12日 (金)	内科 検診	2年生
5月29日 (月)	耳鼻科 検診	2年生、IJ組 (2・3年生のみ)
5月31日 (水)	歯科 検診	全員
6月 1日 (木)	尿検査 1次・2次	該当者
6月21日 (水)	尿検査 2次	該当者