



平成29年5月1日  
 蒲生高等学校  
 生徒保健委員会  
 3年1組

今別府理沙・山内冒弥

○5月の健康の言葉○

あなたにできることあるいはできると夢見ていることがあれば今始めなさい。向こう見ずは天才であり、かであり、魔法です。ゲーテ(ドイツの作家)



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なると不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出るところです。そんなところにゴールデンウィーク。のんびり派もアクティブ派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。

健康診断の結果はどうでしたか？

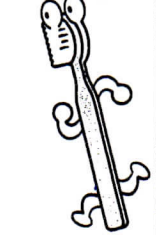
**視力検査の結果は？** 右 左

急激に視力が下がった人は

こんなことをしていませんか？

- スマホを休まず、長時間使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている

これから気をつけたいことは？



**身体計測の結果を当てはめて、BMIをチェック！**

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

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

**肥満だった人は**

こんなことをしていませんか？

- 揚げ物ばかり食べている
- 間食や夜食を食べ過ぎる
- 外食やコンビニで買ったものをよく食べる
- よくかまずに、早食い
- 朝食を食べない
- 運動をほとんどしない

これから気をつけたいことは？

**低体重だった人は**

こんなことをしていませんか？

- 朝食を食べない
- 過剰な運動をしている
- 無理なダイエットをしている
- サプリを食事の代用にしている
- 体重を減らすことが目標になっている

これから気をつけたいことは？

スクールカウンセラー来校のお知らせ

名前：日高英智 先生  
 来校日：5月8日(午前)  
 年12回来校予定です。  
 今後の日程については後日お知らせします。  
 \*相談希望者は担任または保健室へ申し出てください

誰かに話すことで気持ちが楽になることもありますよ。一人で悩まず相談してみませんか？

心と体は  
 とっても親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。



- ・あせり、不安を感じる
- ・気分が沈みがち
- ・いつもイライラする
- ・集中できない



- ・ぐっすり眠れない
- ・便秘、下痢、腹痛がある
- ・めまいや頭痛がある
- ・胃痛、または食欲がない

