

保健だより 9月

平成29年9月7日
豊明高等支援学校保健室

気温も下がってきて、様々な体調不良を引きおこしやすい時期です。まもなく現場実習がはじまりますね。万全の体調で実習にのぞめるように、食事や睡眠・手洗い・うがいなどを改めて気をつけて過ごしましょう。



たいじゅうそくていけっか はいふ
体重測定結果を配布しました

豊明太郎	4月身長 (cm)	4月体重 (kg)	BMI	8月体重 (kg)	1月体重 (kg)
	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	

始業式に行った体重測定の結果を配布しました。昨年度までは「肥満度」を使用していましたが、18歳を超えると肥満度は使用できませんので、卒業後をみこして、今年度からはBMIを算出して配布しています。

※8月・1月は身長を計測しないので、BMIは4月時点の数値となります。

BMIをチェックしよう

18.5未満	18.5~24.9	25以上
やせ傾向	標準	肥満傾向

BMIは、
「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で
自分でも計算ができるよ！



BMIとは身長と体重から体形を判定するひとつの「めやす」です。標準ではなかったからといって、すぐに「悪い状態」と判断することはできませんが、自分の生活リズムを見直すきっかけになるといいですね。

肥満の影響 → たくさんの病気(主に生活習慣病)の原因になる！！

→生活習慣病にかかると…？

治療にお金がかかる
→自由に使えるお金は減ってしまうでしょう…

食事制限が必要になる
→食べたいものが自由に食べられなくなってしまうかもしれません。

症状が重いことも…
→後遺症が残ったり、命に関わる病気もあります。

「じゃあ、やせている方がいいの？」と思う人がいるかもしれませんが、それは違います。食べる量が少ない状態が続くと栄養不足になり、つかれやすくなったり貧血の症状がでてしまうこともあります。やせ傾向の人は「1日三食しっかり食べる」を基本に、おにぎり等補食も1~2回とり入れてみましょう。

気温が下がってきます…喘息持ちの人は要注意！

毎年季節の変わり目に喘息の症状がつかくなる人がいます。実習終了後は今よりも気温が低くなることが予想されますので、体力づくりなど、普段より気を付けて過ごすようにしましょう。

- ① 医師に指示された通りの服薬を忘れずに行う
- ② 発作がひどいときに使う薬がある場合は忘れずにかばんに入れておく
- ③ 状態がよくない日が続くときは病院に相談に行く





いのち たいせつ
いじめをなくし、命を大切にするキャンペーン

ほけんしつ
～保健室からみなさんへ～



つらいことや嫌なことがあったとき、みなさんはどのように対処をしていますか？
ぎゅっと唇を噛んで、自分の中にため込んでいませんか？

だれだって生きている間は、苦しいことやつらいことがあります。
き消えてしまいたいと思うこともあるかもしれません。

しかし、抜けないトンネルがないように、やまない雨はないように、その気持ちは一生ずっとは
つづきません。みかたかかんがかたかくるきもらく
続きます。見方や考え方をちょっと変えるだけで、苦しい気持ちが楽になることもあります。

ひとりで考えこんでしまうと、本当はいろいろな道やいろいろな手段があるのに、
それが見えなくなってしまうことも少なくないと思います。

どんな小さなことでもいいです。周りの信頼できる先生など、
おとなはなし
大人に話をしてみましょう。

きっと、解決のための一歩になるはずですよ。
せんせい
先生たちはみなさんからの話を待っています。



とも
友だちのSOSには「きょうしつ」がキーワードです！！



- き.....気づいて
- よ.....よく聴き
- う.....受け止めて
- し.....信頼できる大人に
- つ.....つなげよう



ゆういぎ じっしゅう いの
有意義な実習になることを祈っています。

もど じっしゅう はなし
戻ってきたら、実習のお話をたくさんきかせてください。

