

# 保健だより 5月号

～気になるところ+気にしてほしいところ～

H22.5.28  
日本橋女学館  
保健室 NO.35

中間試験、お疲れさまでした！

試験の結果が戻る前に、『健康診断の結果』を返します。見ておいてくださいね。

## ……… 体型+くちのなか ………

### ☆身長と体重のバランス…

◆ BMI (体格指数) =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

例えば、55.9kg、159.5cm の場合

⇒  $55.9 \div 1.595^2 = 21.973055 \rightarrow 「22」$

◆ BMI 判定 … やせ (18.5未満)、標準 (18.5～25未満)、  
肥満 (25～30未満)、高度肥満 (30以上)



年齢に応じた適正体重を知りたい生徒さんは、保健室が空いている時に保健室まで！(パソコンで計算して求めることができます。)

※参考までに、それぞれを比べてみると…

<身長(平均値)> ※東京都・全国(平成21年度調査報告)

	本校	東京都	全国
中1	151.7	152.2	151.9
<b>中2</b>	<b>155.4</b>	<b>154.8</b>	<b>154.9</b>
中3	156.2	157.1	156.7
<b>高1</b>	<b>157.1</b>	<b>157.6</b>	<b>157.3</b>
高2	158.8	158.2	157.7
<b>高3</b>	<b>157.2</b>	<b>158.1</b>	<b>157.9</b>

※東京都の平均よりも上回る学年→中2・高2

<体重(平均値)> ※東京都・全国(平成21年度調査報告)

	本校	東京都	全国
中1	42.9	43.5	43.3
<b>中2</b>	<b>49.3</b>	<b>46.3</b>	<b>47.3</b>
中3	49.8	50.0	50.2
<b>高1</b>	<b>51.6</b>	<b>50.7</b>	<b>51.6</b>
高2	52.8	52.1	52.8
<b>高3</b>	<b>51.9</b>	<b>52.2</b>	<b>52.9</b>

※東京都の平均よりも上回る学年→中2・高1・高2

### ☆虫歯に“自然治癒”なし！歯垢は虫歯のもと！

「清掃状態のあまりよくない生徒さんが多いように感じました。

一度、歯医者さんでクリーニングを受けてみませんか？」

※保健室では学校歯科医(女性)のクリニックを紹介しています。



(学校歯科医の先生から)

### 今月の言葉：“適度に适当”な理想を持ちたい！

(外見を気にする気持ちは悪くない…。)

その他のこと………

### ★ペットボトルのキャップ この2ヶ月で3,708個集まる！

今年の1月末から5月21日現在までに、合計12,396個(33kg/ポリオワクチン15人分!)集まっています。20,000個(50kg)集まったら、エコキャップ推進協会に寄付します！

### ★いらぬ布、お家にあいませんか？

保健室では、アイスノンを包む袋や枕カバーを作っています。ハンカチサイズの布でも重宝しています。

アイスノン…

痛みの手当てに。

かゆみの手当てに。