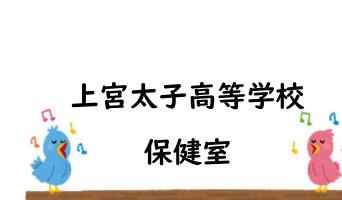


Health Care News 5月



新学期が始まって1ヶ月が経ちましたね。新しいクラスや学校生活に少しずつ慣れてきましたか？忙しさや緊張でまぎれていた体や心に疲れが出てくる人もいると思います。頑張る時と休む時のメリハリがついた生活をして、自分をいたわってくださいね。

5月病になつていませんか？

新しい環境の中で知らないうちに疲れがたまり、体と心に様々な不調が出てくる症状を「5月病」と言います。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気がない
- ・イライラする など

十分な睡眠をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つめましょう！
(歌を歌う、音楽を聴く、適度に運動する、ぼーっとする など♪)

BMIで理想体重を調べましょう！

身体測定が終わり、「太った～」「伸びた！」など、いろいろな声が聞こえました。みなさんにとて大切なのは身長と体重の**バランス**です。このバランスをみる指標に**BMI**があります。身長・体重から計算してBMIを算出することで、太りすぎや、痩せすぎが無いかをることができます。(BMI 18.5~25が普通体重)

BMIの数値が「22」になる体重があなたの**理想体重**です。この体重が最も病気になりにくい体重と言われています。

●BMIの計算式は

$$\text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2 = \boxed{\quad} \text{ (BMI)}$$

●理想体重の計算式は

$$(\text{身長m})^2 \times 22 = \boxed{\quad} \text{ (理想の体重)}$$



熱中症に要注意！

みなさんは熱中症と聞くと何月を想像しますか？実は、熱中症は5月頃から発生します！それは、5月は汗をかくことになれておらず、急に気温が高くなると発汗がスムーズにできないからです。

特に注意する日

- 日差しが強い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日



保健室より

4月から、昼休み・放課後に保健委員が中心となって、消毒活動を行っています。机の上の整理整頓など、ご協力をお願いします！

皆さんもご存じの通り、大阪では新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しています。自分だけでなく周りの人を守るためにも、**毎朝の検温・手洗い・手指消毒・黙食・密を避ける行動**など、**基本的な感染対策**を引き続き行ってください。力を合わせて頑張りましょう！

