

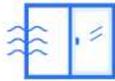
【保健目標】
思いやりの気持ちを大切にしよう

R8.2月
上郷中学校 保健室



厳しい寒さが続き、寒波に負けそうになる日もありますね。ちょっとした心がけで体はしっかり守れます。寒さに負けない体づくりを意識して、元気に過ごしましょう。

感染対策をしよう



保健委員が考えた
アドバイスがあるよ。
ぜひ読んでみてね♪

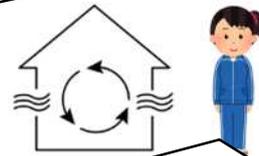


廊下側に2か所に換気棒を設置し、
常時換気をしています



手洗い場・トイレ前に
掲示中

保健委員を中心に、換気の呼びかけや、手洗いポスターを作成しました。感染症にかからないように、気を付けましょう。

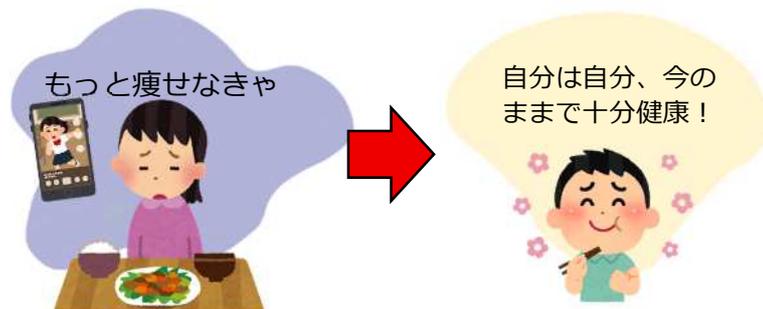


教室の空気を循環させるために、
サーキュレータを回しています

思春期に多い「神経性やせ症」

食事や体形のこだわりが強くなり、心身に不調を来す病気を「摂食症」といいます。

その中の一つ「神経性やせ症」は、**悩みやストレス、がんばり過ぎる性格などが要因**となり、ダイエット願望がなくても、極端な運動を行って体重が減り、深刻な健康被害を引き起こすので注意が必要です。悩みを抱えやすい思春期に発症することが多いので、適正体重を確認して、適度に休息をとりましょう。



危険 低体重による健康被害

- ・貧血
- ・倦怠感
- ・冷え性
- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・集中力の低下
- ・認知機能の低下
- ・睡眠障害
- ・月経異常
- ・低血圧
- ・抑うつ、不安
- ・骨粗鬆症



自分の体重が適正かどうかを
「BMI」でチェック

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の二乗

BMI **18.5 ~ 25未満** **適正体重**
例： 体重 50kg 身長 160cm の場合
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$