

ほけんだより 10月

令和2年10月
伊豆高原分校 保健室

夏の暑さも和らぎ、秋の気配が感じられます。秋は、昼間と夜の気温の差が激しくなり、体調を崩しやすい季節です。この時期は、衣服の調節に注意してください。朝は肌寒くても、日中は気温が上がる日もあります。上着を羽織るなどして、調節できるといいですね。

食欲の秋に注意！！



秋といえば、運動、芸術、そして食欲ですね。暑い夏がやっと終了し、食欲のなかった夏バテから開放されて、食欲が増したという人も多いのではないのでしょうか。栗やサツマイモ、さんまなどもおいしい季節で、ついつい食べ過ぎてしまうこともあると思います。しかし、食べすぎは肥満の原因になります。いつまでも健康でいるためにも、食べる物や量をコントロールできると良いですね。

適正体重と標準体重

一般的にみて、自分は太っているのか痩せているのか、女性だけでなく男性も気になる場所だと思います。平均も気になる場所ですが、自分の体重はどのくらいが適正なのか把握しておくことが大切です。

BMIとは大人の体格（身長・体重のバランス、「肥満」や「やせ」など）を示す目安になるものです。適正体重とは、 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ となるときの、痩せても肥満でもない普通体重のことを言います。また、BMI=22が標準とされていて、BMIが22になる時の体重が標準体重とされています。BMI=22という数字は、統計的に病気にかかりにくいとされている数値と言われてです。

BMIと判定基準

18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
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

6月の身体測定では、長い休業期間、外出制限もあり、体重の増加が目立ちました。学校が始まると、体を動かす機会が増え、生活も規則的になるため、9月の身体測定では、体重は全体的に減少傾向にありました。

※BMIは健康手帳の「肥満度」で確認できます。



- ① 栄養バランスを考えた食事
- ② 適度な運動
- ③ 間食しない

これだけ気をつけていれば、健康的な体になります。食事を抜くなどのダイエット法はかえって良くありません。

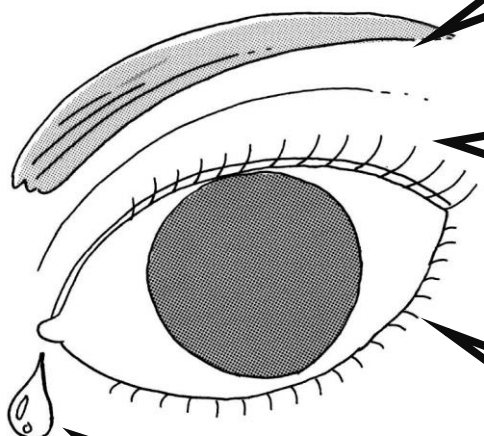


10月10日は 目の愛護デー



2つの「10」を横に倒すと、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。朝起きてから、夜寝るまでの間、目は常に何かを見て、周りから情報を取り入れています。大切な目の健康について考えてみましょう。

☆目のはたらき☆



まゆげ

おでこから流れる汗が目に入らないようにする。

まぶた

まばたきをして、目が乾かないようにする。目にもが入ったり、当たったりするのを防ぐ

まつげ

目に細かいゴミやほこりが入るのを防ぐ。

涙

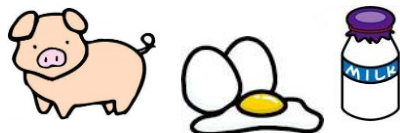
まばたきをするたびに少しずつ流れて目を守っている。
目に入ったゴミやほこりを洗い流す。



目に良い食べ物知っていますか？

ビタミンB1、B2を多く含むもの

- 豚肉
- 卵
- 玄米
- 牛乳



視力低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。

ビタミンAを多く含むもの

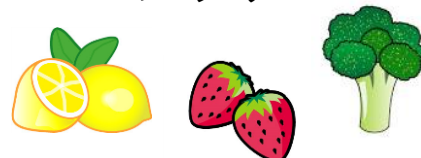
- うなぎ
- にんじん
- レバー



目のビタミンと呼ばれ、目の疲労回復に役立ちます。

ビタミンCを多く含むもの

- レモン
- いちご
- ブロッコリー



目の粘膜を作り、水晶体を保護するはたらきがあります。