



夏休みが始まります。この期間は夜更かしや食生活の乱れにより夏バテになりやすいです。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、万全な状態で過ごしましょう！

## 健康診断の結果を確認しよう！

4月・5月に実施した健康診断の結果を配布しました。必ず確認し、検査の必要があった人は早めに受診しましょう。

### 大間高校と青森県・全国の身長・体重の平均を比べてみよう！

		身長			体重		
		校内平均	県平均	全国平均	校内平均	県平均	全国平均
男子	1年生	168.5	170.0	168.6	62.4	60.8	59.1
	2年生	171.1	170.8	169.9	62.3	64.7	60.7
	3年生	172.2	171.5	170.7	66.4	66.0	62.5
女子	1年生	158.2	157.1	157.2	56.7	52.7	51.2
	2年生	157.4	158.2	157.7	53.3	54.0	52.1
	3年生	158.7	159.0	158.0	58.8	54.4	52.5

(県・全国平均は令和4年度学校保健統計調査報告書より)

上の表は、大間高校と青森県、全国の高校生の平均身長・体重をまとめたものです。本校の平均体重と青森県・全国の平均体重を比べてみると、1年生と3年生の男女が青森県・全国の平均体重を上回っています。

標準体重が 62.4 kgの身長は 168.4 cm、66.4 kgは 173.7 cm、56.7 kgは 160.5 cm、58.8 kgは 163.5 cm となっており、本校の場合は、平均身長が下回っています。  
これらの結果と自分の結果を比べてみてください。

標準体重とは「肥満」でも「やせすぎ」でもなく、1番病気になりにくく健康に生活できる体重のこと。

### 肥満度を計算してみよう！

肥満度とは、自分の体重が標準体重とどのくらい離れているかを表すものです。無理なダイエットや肥満を予防・改善するために、自分の標準体重と肥満度を知っておきましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

- 20%以下…やせ
- 20%~20%未満…正常
- 20%以上 30%未満…軽度肥満
- 30%以上 50%未満…中等度肥満
- 50%以上…高度肥満

# 夏休みは健康になるチャンス！

結果の  
お知らせ

4月から5月にかけて実施した健康診断が終了しました。  
みなさんに健康診断の結果を配布しましたが、受診の計画は立てましたか？  
ぜひ、時間の取りやすい夏休み中に受診を済ませましょう。



## 夏休みを元気に乗り切るポイント

### 1つ目 生活リズムを崩さない

夏休み中も決まった時間に起き、夜更かしは控えてください。そして、1日3回の食事をしっかりと食べましょう。



### 2つ目 熱中症対策を忘れずに！

熱中症は室内でも起こります。運動中以外でも、こまめに水分補給を行いましょ。う。のどが渴いていなくても、コップ1杯の水を時間を決めて飲むのがおすすめです。汗をかいたときは、スポーツドリンク等を飲むようにしてください。



### 3つ目 冷えすぎに注意

熱中症対策には体の熱を溜め込まないことが大切ですが、体の冷やしすぎには注意です。冷房の風に直接当たらないように気を付けましょ。う。また、冷たいものを摂り過ぎると胃腸に負担がかかり冷えのもとになります。冷たい飲みものやアイスなどを食べ過ぎないようにましょ。う。

## 夏休み、計画的に！



## 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です