

# 保健だより

令和8年5月1日  
東京都立大山高校 定時制 保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。進級して、生活の変化の多いこの時期は、心も体も疲れが溜まりやすくなります。十分な睡眠を心掛け、趣味など好きなことや、リフレッシュするなどの時間を作りましょう。

困ったことや、不安があれば、保健室や担任やスクールカウンセラーに早めに相談してください。



## 保健行事日程について

実施日	検査内容	時間	会場
5月14日(木)	尿検査2次	18:30まで	17:45まで……2階ロッカー前
5月15日(金)	尿検査2次 2日目		17:45~18:30・2階保健室
6月9日(火)	尿検査予備日		

※尿検査未提出者・尿検査2次検査者が対象

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

### 注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



## 「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から  
自分の体格を  
チェック

$$\text{肥満度の指標} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。



がんばりすぎてない？

# 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



寒いときは



調節しよう



暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

めざせごみゼロ

## 3つのR

### Reuse

くり返し使う

こわれたら直して使う、  
不用品をゆずる

など



### Reduce

ごみをへらす

食べのこしをしない、  
マイバッグを使う  
など



### Recycle

材料にもどす

材料として再利用する  
ためにごみを分別する  
など

