

# 保健だより 6月

つらみからだ  
おとながりの  
たいせつに

名古屋市  
富田高校  
保健室  
R5.6

先月、全学年で身体測定を行いました。日頃、「ダイエットしているから、睡眠時間削ってでもストレッチと筋トレしている。」「体重が気になって朝食抜いている。」という声が聞こえてきています。けれども、そのダイエット、本当に必要でしょうか。



BMI(右の式)が25以下なら不要かもしれませんが、最も病気になりにくいとされているBMIは22です。健康的な姿が一番魅力的ですよ。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$



## 新型コロナウイルス感染症の対策について

5月8日から  
変わりました

○ 新型コロナウイルスによる出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで」です。

↓  
解熱剤を使わずに解熱後、呼吸器症状が改善傾向にある場合をいいます。

※ 登校後も、発症から10日間は、マスクの着用をすすめます(着用を強いることはしません)。

○ 同居の家族に新型コロナウイルス陽性者の方がいても、本人に風邪症状がなければ登校できます。濃厚接触者は特定されません。

○ かせ症状で休む場合は欠席となります。

発熱や咳など、いつもと違う症状がある場合は、自宅での休養が重要です。無理せず登校は控えましょう。



## そろそろ熱中症にご用心

夏だけじゃない!!

屋内でも  
油断は禁物!!

熱中症は、梅雨時～時雨明けの時期にも注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がもりやすいからです。

また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次の4点に注意しましょう。

- 1 運動時間は、始めは短く、少しずつ長くする
- 2 運動強度は、始めは軽く、少しずつ上げていく
- 3 風通しのよい服装を選ぶ
- 4 こまめに休憩し、水分と塩分を補給する



寝不足・朝食を食べていない等悪条件が重なると、運動をしていなくても発症することがあります(非労作性熱中症)。



雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数なんと400種類以上とも言われています。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にすごいですね。

さて、この時季の雨にはどのような名前があるのでしょうか。



青葉雨: 木々の青葉に降る初夏の雨

五月雨: 梅雨時に長く続く雨

送り梅雨: 梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨

小ぬか雨: 弱く細かいしとしと降る雨

白雨(はくう): 夏の夕立