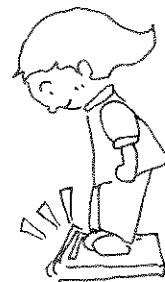


# 保健だより 6月

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。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。

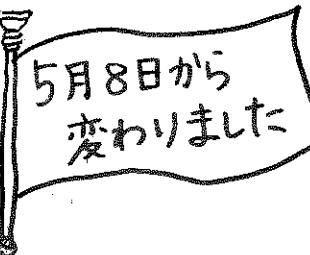
うぶち。がらだ。  
○つまがり。  
たいせつに  
名古屋市立  
富田高校  
保健室  
R5.6



$$\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長} \\ (\text{kg}) \quad (\text{m}) \quad (\text{m})$$



## 新型コロナウイルス感染症の対策について



- 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おすすめます（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。

- かぜ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

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、体に熱がこ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れしていくために、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



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、この季節の雨には、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

小ぬれ雨：弱く細かい、じとじと降る雨

白雨（はくう）：夏の夕立