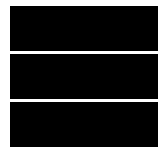


ほけんだより

生徒保健委員会
夏休み号

[メンバー]



成長期の私たち...

危険なダイエットに注意



「ダイエット」とは、本来「健康を守るために食事制限をする」ことです。最近では、健康というよりも外見を気にして体重を減らそうとする人が多いためです。

◎ 食べないダイエット...

断食したり、一食抜いたり、水分だけとるという方法では、体が「生きる」ために反応して、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉はおとろえるばかりです。

◎ 単品ダイエット...

1日りんごだけ、海藻だけ、こんにゃくだけ...という食べ方では、栄養不足を招き、病気に対する抵抗力がなくなり、肌も荒れます。

◎ 薬ダイエット...

雑誌や新聞広告で上手に誘惑していますが、お金もかかり、メーカーによって加工が違うため、品質も安定していません。また、効果は短かったり、中には下痢をおこすなど、体に害を及ぼすものがあります。

! ダイエットをするかどうかは **体重** ではなく... **体脂肪率** で判断!

人間の体は、水分約55%、脂肪約20%、その他固形成分25%で構成されています。肥満とは脂肪の割合の多い場合のことで、30%を超えるときはダイエットをおすすめします。

ダイエット 本当に必要? 自分の肥満度・標準体重を知ろう!

相変わらずのダイエットブームのようです。体重が減りさえすればいいと考えている人もいますが、それは大きな間違い! 特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害がありたいへん危険です。大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。まずは自分の肥満度と標準体重域を知っておきましょう。

肥満度の求め方

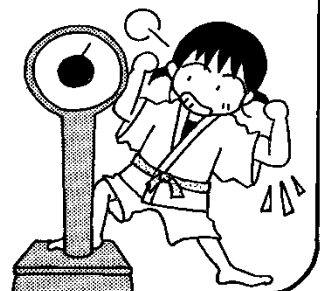
①標準体重を求める 標準体重(kg) = 身長(m)³ × 13

②あなたの肥満度は? (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 = 肥満度(%)



判定の目安

-20%以上	やせすぎ・危険
-10%以上	やせ・注意
-9%~19%	標準体重・健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満



※生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪のほうです。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。

その前に、今の自分にとって
必要不可欠のものなのか、
よく考えてみましょう。

校則で禁止されていることを夏休みだからと言って
やろうと思っている人はいませんか？
ピアスなどは卒業してからですよ！

おしゃれ障害に気をつけて!!



ピアス

○細菌がピアスによって生じた傷口に
よって炎症を起こしてしまいます。
特にピアスに慣れて2~3か月経った
頃が感染しやすくなってしまう。
○ピアスのキャッチ(留め金)をきつく締めすぎると、
圧迫されて血行が悪くなります。すると、皮膚
の表面がただれて、くすれてきます。そのまま
にしておくと、どんどん皮膚の中にめり込
み、切閉したいと取り出せなく
なってしまう。



コンタクト



目の色を変えたり、腫れや、きり
たりカラーコンタクトは着色しているせい
で普通のコンタクトレンズより酸素を通し
にくく、色素が眼に溶け出すことにより、
角膜炎や、角膜がいろいろな原因で視力の低下
や失明しかけた人もいます。頑固を考慮して
使うようにしましょう。
眼は大切です!!

ネイル

○つけ爪と爪の間の水分が、
原因で緑膿菌という菌が発生し、緑
色に変色し、爪がはがれて浮いてきます。
○長い爪は、裏側に細菌がたまりやすい
ので、衛生的にもよくありません。
爪は、皮膚の一部であり、
健康状態をあらわす大切
なバロメータです。

