

ほけんだより



# 二計測の結果 連休明けの不調

千歳北陽高校 保健室

令和8年5月12日（火）発行

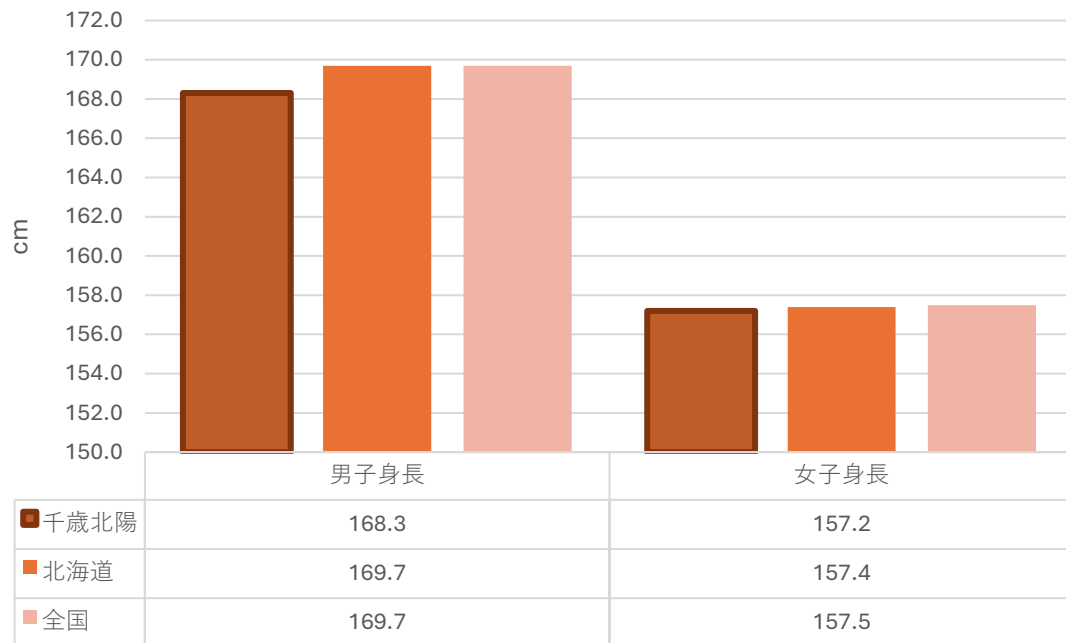
No. 7

# 平均値と比べる！

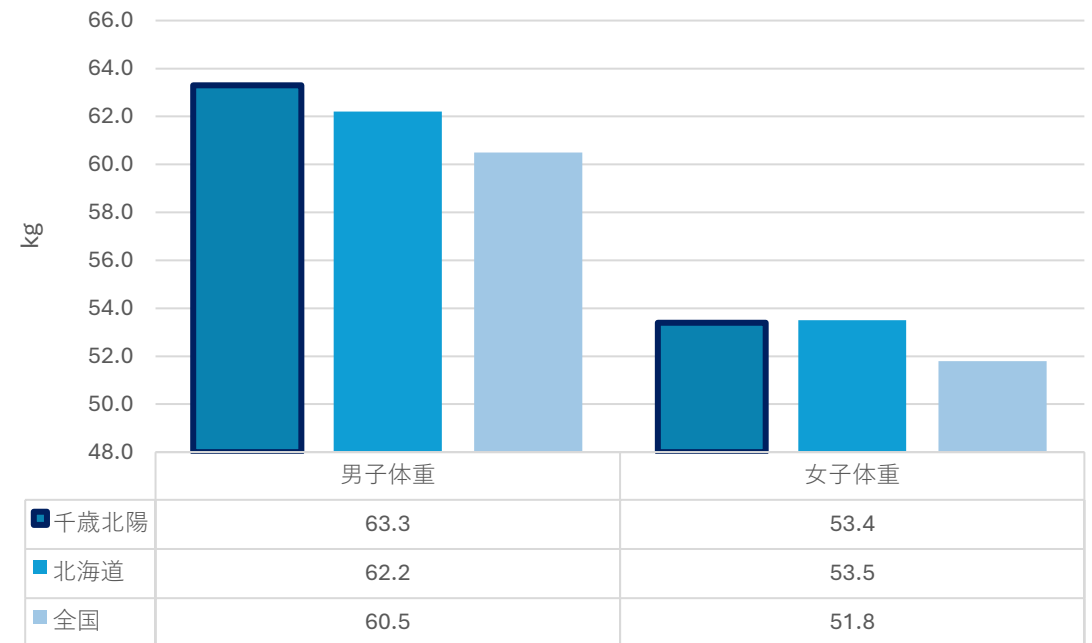
今年度の千歳北陽高校生の平均値でBMIを計算すると、男子は22.3、女子は21.6となり、「病気になるにくい」とされている22.0にとっても近いことが分かりました。

身長と体重はバランスが大事。どちらかだけ見るのではなく、身長や運動量にあった体重管理を目指しましょう。

平均身長



平均体重



※ 北海道・全国平均は令和6年度のものです。

# 去年の自分と比べる！

身長は、高校生になるとだんだん成長が止まっています。

10代のうちは、前の年に1年間で伸びた分の半分は、次の年に伸びることが期待できます。（今年1cm伸びたなら、来年はあと5mm伸びるかも。）遺伝も関係しているので、家族の身長が参考になります。

ただし、どちらも目安なので参考程度に！

$$\text{男子の身長予測} = (\text{父親の身長} + \text{母親の身長} + 13) \div 2 \pm 9$$

$$\text{女子の身長予測} = (\text{父親の身長} + \text{母親の身長} - 13) \div 2 \pm 8$$

体重は、急激に増えたり減ったりすると体調を崩してしまいます。増やしたり減らしたりする必要がある場合も、理想の目標を決めてから、逆算して少しずつ挑戦してください。

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

$$\text{理想体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (理想のBMI)}$$

# 身長を伸ばすには…

深い睡眠で成長ホルモンを  
たくさん出す！

- 寝る2時間前には入浴や運動、食事など体温を上げることは終わらせる。
- 寝る直前までスマホを見たり、深い考え事をしたりすることはやめて、リラックス。
- 成長ホルモンは、骨や筋肉、肌などの組織の回復にも効果的！

姿勢を良くする！

- スマホやタブレットの使用が増え、猫背やストレートネックの人が増えています。
- 画面から20~30cm離れて見る姿勢をキープ。

たくさん歩く！

- 縦の動き（歩く、走る、飛ぶなど）が、骨の成長する部分を刺激するのに効果的。

# 体重を増やすには…

まず食べる！

(脂身の少ない肉はもちろん、お米を多めに。野菜もバランス良く。)



それから筋肉をつける！

(筋トレなどじっくり動かす運動を。筋肉の回復日も必要！)



筋トレ後も食べる！

(壊れた筋繊維の回復に、タンパク質を多めにとる。)

# 体重を減らすには…

ジュースをやめる。

(原材料名は多い順に書かれているよ。砂糖が一番多くない?)

お菓子をやめる。

(シェアするサイズを、1人で1度に食べてない?)

菓子パンをやめる。

(サクサクは油。おにぎりや惣菜パンにしよう。)

朝と昼はしっかり食べる。

(朝に食べるために、寝る前に食べない。)

水を飲む。

(体の60%は水分です。循環が必要。)

野菜を食べる。

(おくみに効果的。)

トイレを我慢しない。

(便秘は大敵。)

筋肉をつける。

(代謝をあげる。)

ストレッチをして  
体を柔らかくする。

有酸素運動(歩く、走る、  
泳ぐ、など)をする。

シャワーだけでなく  
入浴する。  
(脱風呂キャン)

記録をつける。  
(体重や運動のアプリ、  
食事写真など)

# 連休明け・・・「なんか調子悪い」人、多くない？

あなただけじゃないよ！ 実は多い・・・いわゆる“五月病”

## 環境の変化

- ・ 入学
- ・ クラス替え
- ・ 今年こそ！
- ・ 寒暖差

## 頑張りすぎる

- ・ 緊張
- ・ 我慢
- ・ ストレス発散しない

## 疲れがたまる

- ・ 連休で気がゆるむ
- ・ 生活習慣が乱れる

## 心や体の不調

- ・ なんかだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛
- ・ やる気でない

①自分の状態を観察する。

②生活習慣を整える。

③相談する。

・・・「頑張りすぎていたかも！」「季節のせいかも！」

・・・まずは同じ時間に起きて、同じ時間に食事をする。

・・・緊張や気合いの入りすぎ、環境の変化について話してみよう。