

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
 東京都立青鳥特別支援学校
 校長 高橋 馨
 担当 和田 舞子



新しい年が始まりました。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、充実した1年にしてください。日々の生活の土台となる心と体が健やかであるために、健康づくりにもしっかりと取り組んでほしいと思います。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、保健室ではいつでもみなさんをサポートします。今年も一緒に健康で楽しい学校生活を送りましょう！



★精神科相談★

23日	木	14時00分より (希望者数により時間を調整します)	精神科校医の武田先生との相談日です。 御希望の方は15日(水)までに担任へお申し出ください。
-----	---	-------------------------------	---

★体脂肪測定★

9日	木	3年
10日	金	
14日	火	2年
15日	水	
16日	木	1年
17日	金	
21日	火	職能開発科
22日	水	

1月は、体重と一緒に体脂肪も測定します。



保健関係の書類及び災害時用預かり薬について(1、2年生)

1、2年生は、進級に向け、以下の日程で保健関係書類や、災害時用預り薬などの確認を行います。詳細は後日配布する資料を御確認ください。

主治医による書類の確認も、この期間にお願いしています。これから受診予約をする場合は、下記の確認期間を参考にしてください。タイミングが合わない場合は、受診に合わせて書類をお渡ししますので、保健室までお問合せください。

確認期間：2月3日(月)～2月28日(金)

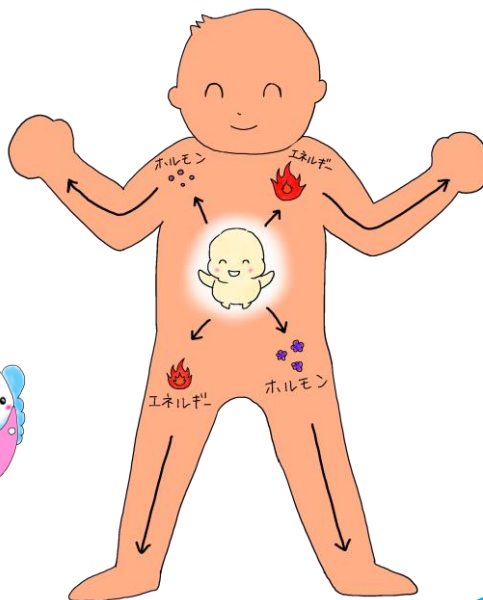


僕は体脂肪くんだよ

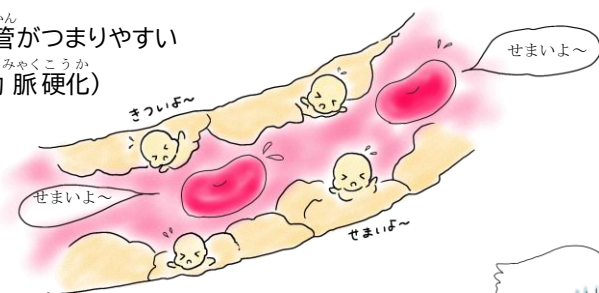
1月は、体脂肪測定を行います。
体脂肪のこと知っていますか？

体脂肪とは・・・

体脂肪とは、体に蓄えられている脂肪のことです。体の機能や働きを調整するために必要なホルモンを作ったり、体を動かし体温を保つために必要なエネルギーを蓄えたりと、生命を維持するために欠かせません。また、女性には、月経を正常に維持するためにも必要です。



血管がつまりやすい
(動脈硬化)



高血圧



脳梗塞の危険



心臓への負担

でもね・・・

体に必要な脂肪も、多すぎると逆に健康を害することになってしまいます。

多すぎず、少なすぎず、ちょうどよい範囲を知りましょう。



★体脂肪率の標準値★

女子(17才) 20~27%

男子(17才) 9~15%

※年齢によって多少差がありますが、高校生はこの範囲内であれば標準です。

