



7月

令和元年  
7月 1日  
港区立赤坂中学校  
保健室

7月になりました。定期考査も終わり、1学期の締めくくりに入ってきています。夏の計画をきちんと立てて夏休みを迎えられるようにしましょう。

## 身体測定平均値

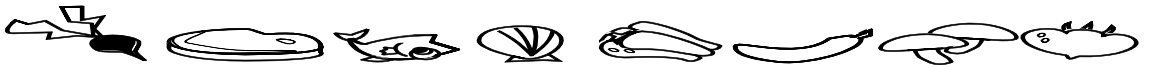


あなたはどのくらいでしたか？

|     | 男子身長  |       |       | 女子身長  |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | 中1    | 中2    | 中3    | 中1    | 中2    | 中3    |
| 全国  | 152.7 | 159.8 | 165.3 | 151.9 | 154.9 | 156.6 |
| 東京都 | 153.0 | 160.5 | 166.0 | 152.5 | 155.5 | 157.5 |
| 赤坂  | 150.1 | 159.3 | 168.5 | 151.2 | 155.4 | 158.6 |

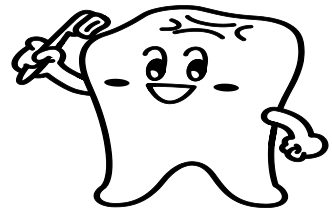
|     | 男子体重 |      |      | 女子体重 |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|
|     | 中1   | 中2   | 中3   | 中1   | 中2   | 中3   |
| 全国  | 44.0 | 48.8 | 54.0 | 43.7 | 47.2 | 49.9 |
| 東京都 | 43.8 | 48.9 | 54.2 | 43.7 | 47.3 | 49.4 |
| 赤坂  | 41.2 | 51.8 | 62.7 | 41.0 | 48.2 | 55.9 |

## 令和元年度「お口の健康フェスタ」における 「歯と口腔に関する図画・ポスター・標語」作品募集



<注意事項>

- ①歯・口に関するポスター、標語とします。
- ②画用紙の大きさはB3または四つ切です。
- ③不適切な表現・描写また人に不快感を抱かせるような表現・描写がないこと。
- ④作者が今年度作成した作品であること。
- ⑤作品は未発表のものであること。他の主催するコンクール等に応募していないこと。
- ⑥複数の生徒による合作でないこと。
- ⑦ポスターの場合、「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と書くこと。
- ⑧アニメキャラクターを模倣した作品、特定の歯科用品名・商品名等の記載があるものは受賞の対象外となります。
- ⑨標語は「5・7・5」とすること。
- ⑩ポスターは鉛筆のみの作品は認められません。



締切 9月 2日(月)まで

# 自分の標準体重を知ろう！！



健康的な生活を送るために、自分の肥満度と標準体重を知って、標準体重を維持しましょう。

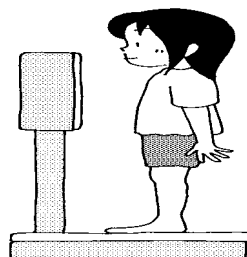
**肥満度の求め方 ①標準体重を求める** 標準体重 (Kg) = 身長 (m) <sup>3</sup> × 13

**②あなたの肥満度は？**

$$(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 = \text{肥満度} (\%)$$

<判定の目安>

|         |          |
|---------|----------|
| -20%以上  | やせすぎ     |
| -10%以上  | やせ       |
| -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     |



|  |   |                            |  |
|--|---|----------------------------|--|
| <p>胃腸機能の低下<br/>後悔<br/>ジョジョ</p>             | <p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>   | <p>食中毒<br/>オオエ</p>         | <p>予防の基本は<br/>なんといっても<br/><b>手洗い</b><br/>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p> |
| <p>冷房病...<br/>だるい<br/>腰痛い</p>              | <p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ul> | <p>寝冷え...</p>              | <p>クーラー・扇風機のかげはなしに注意<br/>おなかにはタオルケット!</p>                      |
| <p>熱中症...<br/>フラ</p>                       | <p>炎天下・長時間の運動には要注意<br/>ごまめに休養・水分補給</p>  | <p>日焼け...</p>              | <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう<br/>UV CUT!</p>                |
| <p>結膜炎...<br/>充血<br/>痛み<br/>かゆみ<br/>流涙</p> | <p>プール後は目の洗浄も忘れずに</p>   | <p>水の事故...<br/>水<br/>天</p> | <p>危険な場所へは近づかない!!<br/>禁止</p>                                   |