保健だより

令和2年　10月 1日　阿倍野高校　保健室

身体測定の結果ができました！

女子

	15才（1年）		16才（2年）		17才（3年）	
	身長　cm	体重 kg	身長	体重	身長	体重
本校	157.1	50.8	157.4	51.8	158.1	52.6
大阪府平均	157.9	51.2	158.2	52.4	158.0	52.3
全国平均	157.2	51.7	157.7	52.7	157.9	53.0

男子

	15才（1年）		16才（2年）		17才（3年）	
	身長 cm	体重 kg	身長	体重	身長	体重
本校	168.2	56.6	170.5	58.7	171.9	61.7
大阪府平均	168.8	60.1	170.5	60.9	170.5	62.8
全国平均	168.3	58.8	169.9	60.7	170.6	62.5

１学期に計測した身体測定の結果ができました。みなさんの身長・体重の結果は昨年と比べどうでしたか？左の表は阿倍高生と大阪府、全国の平均を載せています。

自身の結果と比べるときには、**成長には個人差があること**をしっかりと頭において比べてください（大阪府、全国平均のデータは令和元年度のものです）。

日本肥満学会の肥満基準

状態	指標
低体重(痩せ型)	18.5 未満
普通体重	**18.5 以上、25 未満**
肥満(1 度)	25 以上、30 未満
肥満(2 度)	30 以上、35 未満
肥満(3 度)高度肥満	35 以上、40 未満
肥満(4 度)高度肥満	40 以上

身長と体重のバランスは、BMI（体格指数）という数値が目安になります。

●BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

＊BMIには体脂肪率が考慮されていないため、例えばボディービルダーのような、高体重で体脂肪率は低い場合も肥満となり、隠れ肥満のような、低体重で体脂肪率が高い場合も痩せとなってしまいます。**あくまでも目安として使用してください。**

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウィルス感染症が同時に流行する恐れがあるといわれています。初期症状は２つともよく似ています（咳・発熱・筋肉痛・悪寒・倦怠感・頭痛・下痢・のどの痛みなど）が、インフルエンザは比較的急に発症して３～５日続いて回復するのに対し、新型コロナでは症状が１週間以上続き、その後、肺炎症状が出て重症化する可能性のあるのが特徴です。

インフルエンザには予防接種があります。是非かかりつけの医師と相談し、接種を検討してください。

また、インフルエンザにも新型コロナにも、①手洗い　②咳エチケット（マスクの着用）③３密（密閉・密集・密接）を防ぐ　ことは有効です。実行を続けてください。