



# 保健だより

笠商保健室  
5月号



## 身体計測結果

### ① 身長・体重 (笠商)

	身長 cm		体重 kg	
	男	女	男	女
1年	166.3	155.3	56.6	50.5
2年	169.64	155.1	58.2	50.0
3年	168.4	157.9	60.5	53.2

★身長では 180cm以上の人が4人  
175cm~180cm未満の人が19人

### ★ 日本人の成人の平均



平均 身長・体重 168cm・65kg

平均 体脂肪率 18%

平均エネルギー所要量 2300kcal/日



平均 身長・体重 155cm・52kg

平均 体脂肪率 23%

平均エネルギー所要量 1900kcal/日)

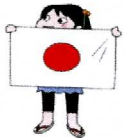
### ★ 世界と日本の最高身長

(男性) ロバート・ワドローさん(米 1918~40) 272cm

(男性) レオニド・スタドニクさん(ウクライナ 1970~) 254cm

(女性) 姚德芬さん(中国 72~) 233cm

(女性) サンディ・アレンさん(米 55~) 232cm、



松坂良光さん (1935~62) 237cm

岡山恭崇さん (1956~) 229cm

### ② 肥満度 (笠商)

	男	女
やせ	3.6%	3.0%
標準	95.9%	96.0%
肥満	0.8%	1.0%



## インフルエンザがポツポツ出ています

A香港型B型インフルエンザが4月以降も数名出ています。どちらも、だいたい同じ症状ですが、B型のほうが症状は軽いです。37.5度以上熱のある人はまず病院へ行ってください。また風邪をひいている人はマスクをかけてください。マスクは各自で用意してくださいね。



## 4月の笠商生の生活実態調査より



朝食がきちんと摂取できていない人 13.6%

就寝時間の遅すぎる人 21.1%

睡眠時間の短い人 13.0%



### ★ 朝食について ★

食べない・・・16人

飲み物だけ・・・4人

時々食べる・・・43人

### ★ 就寝時間 ★

12時・・・199人

1時・・・78人

2時・・・12人

2時以降 9人

### ★ 睡眠時間 ★

4時間未満・・・5人

4時間・・・7人

5時間・・・49人

## ★新型栄養失調にご用心

(食事の内容を気をつけましょう)

3食きちんと摂っていても、低栄養の人がいます。体型だけでは判断できません。4年前、笠商で食生活のアンケートを採ったところ、朝食のバランスが非常に悪いことがわかりました。朝食を取っているとって、菓子パンだけ、おにぎりだけという人が意外に多い結果に驚きました。炭水化物がやたらに多くて、タンパク質が不足している状態がありました。血液中のタンパク質が足りない状態を「低栄養」と言います。低栄養状態になると、貧血・疲れやすくなる免疫力が低下して風邪をひきやすくなったり筋力がダウンしたりします。

### 新学期の疲れが出始めています。注意報発令!!!



ゴールデンウィークのど真ん中の5月2日(月)の保健室は久しぶりに保健室休養者が相次ぎました。

症状もまるで申し合わせたかのように、吐き気と頭痛のダブルセットが多かったです。連休の遊び疲れというよりは、新学期の疲れ、部活の疲れが出ているように思いました。

①食事と②休養と③生活リズムは体調管理の基本です。

若く体力のあるみなさんでも、この3つが、不十分な状態だと、この季節の変わり目に体調を崩しやすくなります。気を付けてくださいね。

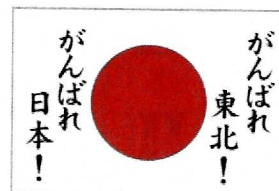


## 東日本大震災の被害

(5/2 現在)

3月11日午後、マグニチュード9.0で、世界観測史上4番目、国内最大の東日本巨大地震が起こった。

死者・不明者 2万5536人  
避難者 約14万6000人  
原発事故をきっかけに県外に避難した人 約2万人



## こんなに過酷なことが世界にもある!

「世界がもし100人の村だったら」マガジンハウスより

世界には68億人の人がいますが、それを100人に縮めると・・・

世界がもし100人だったら、75人が自然災害の危険にさらされています

災害で亡くなる100人のうち、90人以上は貧しい国の人です

世界がもし100人だったら、26人は電気が使えません

18人は安全な水が飲めません

### ★ 世界の原発の利用状況 ★

ドイツの人は 14%の電気を太陽や水や風などから作っています。

2020年には原子力発電をやめます。

デンマークの人は 20%の電気を風力でまかない2030年にはそれを50%にします。

日本の人は 70%が火力で 23%が原子力で7%が水力で電気を作っています。

風力での電気はたった0.3%で、太陽からの発電は0.2%です。

