



2023  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

ついに夏休みが終わってしまいました！残念・・・でも、久しぶりに会うクラスメイトとの時間もきっと楽しいはず。どんな夏休みでしたか？重大事件があった人、また話しに来てください☆  
短縮授業の間に、夏休みモードから学校モードに生活リズムをしっかりと切り替え、2学期も頑張っている！！

## ～身長どうやったら伸びる？～

女子生徒の成長のピークは中2くらいまで・・・もうほとんど伸びません。アキラメテ（^-^；）  
次の表が今年の4月の身体計測の平均です。生野工業の生徒は、全国平均と比べて、身長は少し低め、体重はけっこう重めです。※令和4年度全国平均は11月発表予定

学年	男（本校平均）			女（令和3年度全国平均）		
	1	2	3	1	2	3
平均身長（cm）	168.3	168.8	168.6	157.3	157.7	158.0
平均体重（kg）	62.1	62.2	64.9	51.3	52.3	52.5

◇身長・・・朝と夜では微妙に違います！夜になるに従って、重力でほんの少し縮むようです。成長ホルモン分泌についてですが、これにはゴールデンタイムがあり、入眠直後の90分間の深い眠りについては一番多く出るそうです。成長ホルモンは文字通り身体の成長を促したり、傷の修復や免疫力を高めます。携帯やタブレット端末から出るブルーライトは、深い睡眠を妨げます。深い睡眠が得られないと、ホルモンの分泌が悪くなり、伸びが悪くなったり、肌が荒れたり、風邪をひきやすくなったりするので注意が必要です。遺伝などの影響もありますが、身長を伸ばすには、肉や魚、豆腐など、良質のたんぱく質をとること、魚や乳製品からカルシウムをとること、カルシウムの吸収を邪魔してしまわないようにインスタント食品・スナック菓子などのリンを含む食品をひかえることです。表示を見てみてね。

◇体重・・・計算してみよう！  $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  ※単位に注意  
22が一番病気にかかりにくく、25以上は肥満、18.5未満はやせぎみです。裏面参照。



就職試験に向けて今からできること

進路指導課(電気科) 鮫島 一輝

みなさんには、日課としてあることはありますか。私は、散歩をするのが日課です。夏の時期の昼間はとても暑いので、比較的涼しい早朝の時間帯に散歩をするようにしています。毎日、散歩をすることで、体重が5kgも減り、健康な身体を維持できています。また、早起きをすることで、夜になると自然に眠たくなり、早寝早起きの習慣が身につきます。日々の積み重ねはとても大事です。みなさんも健康的な生活習慣を身につけ、就職試験を迎えましょう。

# BMI値を計算してみよう！

\* 今の私の身長は \_\_\_\_\_ cm ⇒ 「m」に直すと \_\_\_\_\_ m

\* 今の私の体重は \_\_\_\_\_ kg

BMI (Body Mass Index) とは・・・体重と身長から算出される体格指数です。

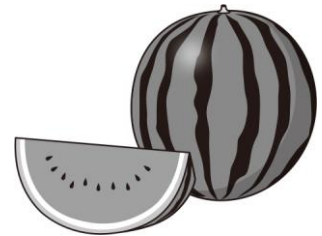
計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) ※単位に注意

例えば・・・体重 (60 kg) ÷ 身長 (170 cm = 1.7 m) ÷ (1.7 m) = 20.76

\* BMI 値は \_\_\_\_\_ \* 判定は \_\_\_\_\_



- 18.5未満 : やせ
- 18.5～25未満 : 標準
- 25～30未満 : 肥満度Ⅰ
- 30～35未満 : 肥満度Ⅱ
- 35～40未満 : 肥満度Ⅲ
- 40以上 : 肥満度Ⅳ



適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 ※単位に注意

例えば・・・身長 (170 cm = 1.7 m) × (1.7 m) × 22 = 63.58 kg

\* 適正体重は \_\_\_\_\_ kg

※ 筋肉は脂肪より重いため、一概に体重だけでは、肥満かどうか、判定できません。  
 自分の体重が重いのは、筋肉が多いからなのか、脂肪が多いからなのか、確かめるためには  
体脂肪率の測定が必要になります。(保健室で測定できます)