2025
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

・・・どんな夏休みでしたか？SNS には楽しそうな写真があふれていますね。なーんにもなかったと感じてしまう人もいるでしょう。でも、思い出は、イベントの大きさより、「心に残ったか」が大切です。誰かの夏と比べず、ちょっとした日常の中で、自分らしい夏の形が思い浮かんだなら、素敵な夏だったと思います。

～もう少し伸ばしたい身長～

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（男子）は、全国平均と比べて、身長は平均的ですが、体重はかなり重めです。

	男（本校平均）			女（令和６年度全国平均）		
学年	１	２	３	１	２	３
平均身長（ｃｍ）		１６７．９	１７１．１	１５７．１	１５７．７	１５８．０
平均体重（ｋｇ）		６２．５	６６．５	５１．１	５２．０	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。脳から出る成長ホルモンについてですが、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いる時に一番多く出ます。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たります。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じゃましてしまうインスタント食品・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・・・裏面を見て計算してみよう！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。

まごにはやさしいわ

校長　奥田　美菜子

これはバランスの良い食事をするために、とると良い９種類の食材の頭文字です。豆類（ま）、ごま・種実類（ご）、肉類（に）、発酵食品（は）、野菜（や）、魚類（さ）、シイタケ・キノコ類（し）、いも類（い）、わかめ・海藻類（わ）。発酵食品である味噌を使ってお味噌汁にすると、一度にたくさんの種類をとることができます。また、お味噌は腸内環境を整えてくれる効果があるとのことです。まだまだ続く今年の暑い夏！冷たいジュースやアイスクリームなどについ手が伸びてしまいがちですが、温かいお味噌汁で体を温め、しっかりとした食事と睡眠をとり体調を整えてください。これから始まる長い２学期に備えましょう。

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。

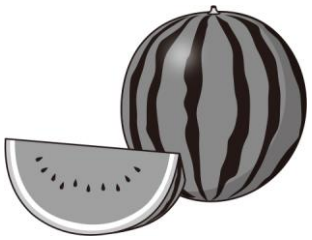
計算式：体重（ｋｇ）÷身長（m）÷身長（m） ※単位に 注意

例えば・・・体重（６０ｋｇ）÷身長（１７０ｃｍ＝1．7m）÷（1．7m）＝２０．７６

＊BMI値は＿＿＿＿＿＿ ＊判定は＿＿＿＿＿＿

判定

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（１７０ｃｍ＝1．7m）×（1．7m）×２２＝６３．５８kg

＊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）