

# 保健だより5月

令和8年5月1日(金)  
世田谷区立梅丘中学校 保健室



新緑の季節となりました。新年度の緊張が緩み、心身ともに疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えて、十分な睡眠やバランスのよい食事を意識し、体調管理に努めましょう。また、一人ひとりが元気に毎日を過ごせるよう、自分に合ったペースを大切にしていきましょう。



## 5月健康診断日程

心臓検診(1年生・2.3年該当者)

腎臓検診2回目

河口湖移動教室前事前検診

腎臓検診3回目

歯科検診(3年生)

## 爪は健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です色や形の変化が体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。



が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労	割れやすい	栄養不足
横筋がある	疲労、ストレス 外的刺激	二枚爪	乾燥、栄養不足
青白い	鉄分不足、貧血		

こうした状態は生活習慣の見直して改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

## 「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から  
自分の体格を  
チェック

$$\text{肥満度の指標} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

