

ほけんだより

2026
7月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

気がつけば、1学期も残すところあとわずかです。今年は台風の影響や梅雨のため、気温が低い日が多かった印象です。まだ体が暑さに慣れていない人が多いかもしれません。だんだんと夏らしい暑さがやってきます。終業式まで暑さ対策に気をつけて登校して下さいね。繰り返しになりますが、各自で熱中症対策を心がけましょう。

ダイエットの本当の意味って？

語源は古代ギリシャ語の『diaita(ディーエター)』。「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



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

結果が18.5以上25.0未満であれば標準です。18.5未満は痩せ25以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

小さな頃から毎年しているけど・・・

年に一度の健康診断は、今のあなた自身の体の状態を見つめるチャンスです。今の状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにして下さいね。

検診結果のお知らせ

健康診断の結果、再検査・経過観察が必要な人に『検診結果のお知らせ』をお渡ししています。受け取った人は、医療機関で受診して下さい。

希望者を対象に色覚検査を行いました。検査を受けた人全員に結果をお渡ししています。気になる事があれば、ご相談下さい。

健康診断未受診の人

今年度の学校での健康診断は、終了しました。未受診項目がある人にはお知らせをお渡ししています。医療機関で検査して、結果を保健室に提出して下さい。