



11月になり、今年も残すところあと2か月となりました。もう1年が終わると思うと「本当に早いな〜」と感じますよね。

メディアで報道されているので皆さんも知っていると思いますが、今年は、インフルエンザが例年より非常に多く報告されていて、増加傾向が見られます。(大津市、長浜保健所圏域で注意報レベルとなっています。)幸い、石部高校ではコロナもインフルも流行っておらず、1人いるかいないかですんでいます。流行期はこれからです。お家でしっかり健康観察をして、体調の悪い日は休むようにしましょう。受験を控えている人もいますので、うつつさないエチケットも大事にしてください。

## ★思春期のダイエット★

思春期の皆さんは、友人と比べたいして、自分の体形がとても気になる時期だと思います。しかし、**ダイエットを始める前に、自分の体についてよく知ってほしいです。**



### ①自分のBMIを知ろう

BMIとは「Body Math Index」の略で、身長と体重から計算する肥満指数のことです

$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$  という式で求められます。その数字が25以上が肥満と定められているので、25未満の人は体型を気にしすぎる必要はありません。

ただしBMIは体脂肪率を計算に入れていないため、筋肉量が多い人も肥満という結果になることがあります。ダイエットをしたい人は、体脂肪率も計ってみましょう。

### ②こんなダイエット法を選んでではダメ!

飲むだけでやせる等の広告をだしているダイエット用サプリやお茶は、案で効率がよさそうに見えますが、内臓に負担をかける成分が含まれていることもあります。

りんごだけ、バナナだけ等、単品だけを食べるダイエットも栄養が偏ります。「それしか食べられない」という制限がストレスになり、結局リバウンド…という経験をしている人もいませんか?

### ③簡単にできるダイエット

普段の食事ではおかずと主食を交互に食べますが、主食に含まれる炭水化物は吸収が早く、食べてすぐに血糖値が上がるため、体内でインシュリンが吸収を抑えようと炭水化物を脂肪に置き換えてしまいます。最初に汁物やサラダ等を食するとダイエットに効果的!食べる順番を工夫してみませんか?



クイズに参加してくれた皆さん、

ありがとうございました!

名前は伏せますが、上位3名までの方(2年生と3年生の人でした)に景品をお渡ししました。「めっちゃ豪華やん」と感想を述べてくれました。(ありがとう)

次年度は、一昨年のように文化祭中に保健委員会企画ができるように考えたいと思います。皆さんもぜひ保健委員に立候補してください。

# 虫

## 歯は感染するの？

**虫** 歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

**口** 中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

**そ** のため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずちに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



## 良い姿勢になろう！

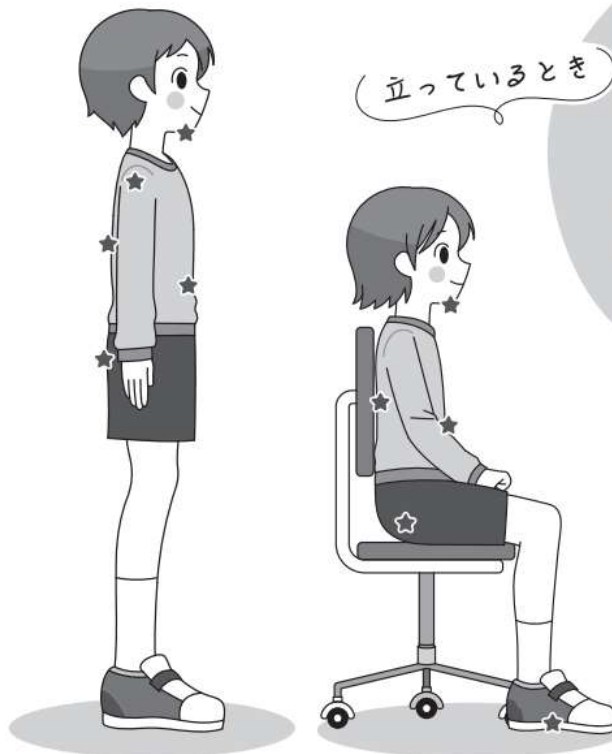
良い姿勢をしていると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。