



保健室便り

令和7年7月号
大島商船高等専門学校保健室



今年は早々に梅雨も明け、例年よりも早い時期からとても暑いが続いています。学生の皆さんは、中国地区高専体育大会や漕艇大会、各種資格試験など忙しい日々を過ごし、前期期末試験を迎えています。前期期末試験を乗り越えれば、約一か月半の夏休みを迎えます。学生の皆さんそれぞれが、前期の学校生活を心身ともに健康に締めくくることができ、充実した夏休みを迎えられたらと思います。



1. 健康診断結果について

夏季休業に合わせて、各ご家庭に前期に実施しました健康診断結果を郵送します。

健診で指摘があった事項につきましては受診勧奨の文書を同封しますので、必要に応じて受診および受診報告書の提出をお願いいたします。

特に、商船学科の学生は海技教育機構の乗船実習に健康状態の報告が必要ですので、視力が低い場合には受診をお願いします。

ご不明な点は、保健室(TEL0820-74-5477)までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

2. 適正体重について

健康診断では身長体重も測定しました。

身長が気になる人、体重が気になる人、特に体形は気にならない人、など人それぞれの感じ方があると思います。

夏は薄着になる季節でもあり、体形が気になる人にとっては、SNSの情報や、「〇〇さん比べて…」などいつも以上に自分の体形が気になるかもしれません。しかし、学生の皆さんは発達段階としては、思春期後期(青年前期)時期に該当し、体が急激に変化している時期です。この時期に適正な体重を維持することは、将来の健康にとっても大切になります。過度なダイエットで栄養不足になると、貧血や将来の骨粗しょう症の原因となります。また、過食などによる肥満で栄養過多になると、将来、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクを高めます。また、低栄養・栄養過多いずれの場合も、男女ともに不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。

自分の適正体重は何Kg?

適正体重の目安としてBMIがあります。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。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

の式で求められます。

BMIの判定

やせ	標準	肥満
18.5 未満	18.5~24.9 (理想値は 22)	25 以上

BMI25 未満の人は体形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言う結果になることがあります。筋肉量を増やすような肉体改造をしたい人は体脂肪率も測定するとよいでしょう。



思春期後期(青年前期)には身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。そのような時期には、自己の在り方について模索したり、周囲からの情報や言動に対して過剰に反応したり、落ち込んだり悩んだりして情緒が安定しないかもしれません。ルッキズムにとらわれすぎずに、適正体重を知り、将来を見据えて健康的な生活を送ることを心掛けてほしいと思います。

3. 熱中症について

先月号でも熱中症についてお知らせしましたが、今年の暑さは例年以上の厳しさです。屋外での運動や作業をしていなくても、通常の学校生活(登下校や授業、実習)による熱中症が疑われるケースも生じています。こまめな水分摂取ができるように、水筒やペットボトルでの飲料の持参をお願いします。睡眠時間の確保、食欲があまりなくても少しは何か栄養があるもの(できればタンパク質、ビタミンやミネラルなどの栄養があるもの)を口にするなど心がけてくださいね。

