



夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。これからの季節は、夏の疲れや朝夕の温度差で体調を崩しやすい時期です。毎日元気に登校するために、もう一度生活リズムを見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

発育測定

9月5日（火）に、発育測定を行いました。4月の身長と比べてどうでしたか。中には5cm伸びている人もいました。また、体重の変化があまりにも大きすぎる人は、自分の生活習慣を見直しましょう。何か心配がある人はいつでも相談に来てください。

	福中平均身長 (男子)	福中平均体重 (男子)	福中平均身長 (女子)	福中平均体重 (女子)
1年生	154.6cm	45.3kg	152.2cm	42.1kg
2年生	164.4cm	53.7kg	156.4cm	48.9kg
3年生	166.0cm	55.0kg	157.3cm	49.3kg

「0cm伸びた」「0kg増えた」だけではなく、健康的にバランスよく成長しているかがポイントです。BMI (body mass index) は、身長と体重のバランスが健康的かどうかを知る方法の一つです。日本人の場合、BMI22の時、統計的に最も生活習慣病などの病気にかかりにくいことが、日本肥満学会の統計で分かっています。下の計算式で、確かめてみましょう。

$$\text{現在の体重} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$
$$\left(\text{ kg } \right) \div \left(\text{ m } \right) \div \left(\text{ m } \right) = \left(\quad \right)$$

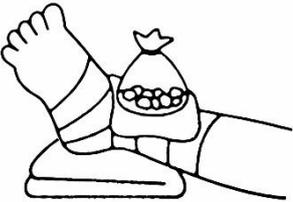
色覚検査

学校では『色覚検査』という検査を受けることもできます。色覚検査では、色の見え方に異常がないかどうか調べます。希望する生徒はおうちの人と相談し、担任の先生に申し出てください。



応急手当（RICE）を覚えておこう

応急手当の基本「RICE」を覚えておきましょう。打撲や捻挫をしたときに、「RICE」をもとにすばやく対処すれば、腫れや痛み、内出血をおさえることにつながり、けがも早く治ります。

<p>R (Rest) : 安静</p> <p>ケガをした部位を動かさないようにし、安静に保ちます。けがをした部位に体重がかからない姿勢で休みましょう。</p> 	<p>I (Ice) : 冷却</p> <p>けがをした部位を冷やして痛みを和らげるとともに、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えます。</p> 
<p>C (Compression) : 圧迫</p> <p>けがをした部位に包帯を巻くなどして圧迫し、出血や腫れを防ぎます。</p> <p>※けがをしたところを適度に圧迫すると、けがをした組織の細胞液が他の部分に流れ込むのを防ぎ、内出血と腫れを防止することができます。</p> <p>※圧迫が強すぎるとかえって症状を悪化させることもあるので、慎重に包帯などを巻いていくことが大切です。</p>	<p>E (Elevation) : 挙上</p> <p>けがをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぎます。</p> <p>※けがをすると、その部位から血液やリンパ液があふれ出て腫れが起きます。この時、けがをした部位を心臓より高い位置に保つようにすると、血液が心臓に戻りやすくなり、腫れをおさえることができます。</p>

Q なぜ応急手当（RICE）が必要なの？

A けがの後、回復を早めるためには腫れや炎症を抑えることが重要になります。腫れが大きくなりすぎると治りが遅くなるので、必要最低限にコントロールすることが大切です。

Q アイシングは湿布を貼ればよいの？

A 1番効果的にけがをした部位の深部を冷やせる温度は0℃前後です。これは、氷に水を加えて作ることができます。湿布を貼る方法もありますが、湿布を貼った後の皮膚温は、約30℃です。そのため、湿布は氷水と同じアイシングの効果は見られません。

Q どのくらいの間アイシングをすればよいの？

A けがをした部位をアイシングし続ける時間は、1回に20分までです。20分経過したら、氷水を外し、皮膚の感覚がけがをしていない方の側と同じになるまで待ちます。この間は40分～60分間ほどです。皮膚感覚が正常に戻った時、まだ腫れや痛み、赤みがあれば、再度氷水でアイシングを行います。この手順を、腫れや痛み、赤みがなくなるまで24～72時間繰り返します。