

HARMONY

平成26年4月16日発行

今月の保健目標

自分のからだの様子を知ろう

新学期が始まり、約2週間がたちました。クラスメートとの時間を大切に、すてきな思い出をつくっていきましょう。そのためには健康が第一。



OASYSコーナー

思い浮かぶ大切なもの

岐阜県 信くん (17才)

「30cm」と聞いて、最初に何を思い浮かべますか？ 足の大きさ？ それとも定規？ さまざまなものを想像すると思います。

僕の場合は、まず魚の大きさが頭に浮かびます。なぜか。それは特定の趣味をもっている人たちにしか分かりません。「釣り」です。溪流釣りの釣り人たちにとって30cmは特別です。「尺ヤマメ」や「尺イwana」という言葉があります。1尺は30cm。「尺」がつくのは大物ということ。同じヤマメやイwanaでも「尺」がつくものとつかないものでは、天と地ほどの差があるのです。少なくとも僕にとってはそうです。

一つの言葉を聞いたときに最初に思い浮かべるものは人によって違います。その人が生活の中で一番大切にしていることが無意識に思い浮かぶのではないのでしょうか。逆に言えば、とっさに思い浮かんだものが、自分にとって第一のもの。自分の大切なものを確認する手段になると思います。

2014.4.4 中日新聞

このコーナーでは、新聞記事を利用しみなさんの心を潤してほしいと思います。

健康豆知識 「わたしって肥満かしら・・・。身長・体重から計算しましょう」

BMI 計算式 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

例) $70 \div (1.65 \times 1.65) = 25.7116$



BMI 指数 25.7 < 肥満 (1度) >

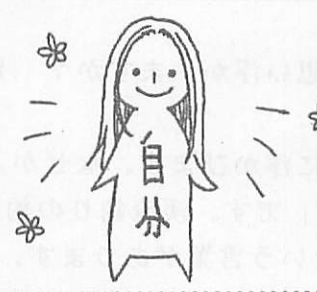
自分のからだに気になる時期です。この3年間は、じょうぶなからだをつくる大切な時でもあります。無理なダイエットには、注意しましょう。

判定	BMI 指数
低体重 (やせ)	~ 18.4
普通体重	18.5 ~ 24.9
肥満 1度	25.0 ~ 29.9
肥満 2度	30.0 ~ 34.9
肥満 3度	35.0 ~ 39.9
肥満 4度	40.0 ~

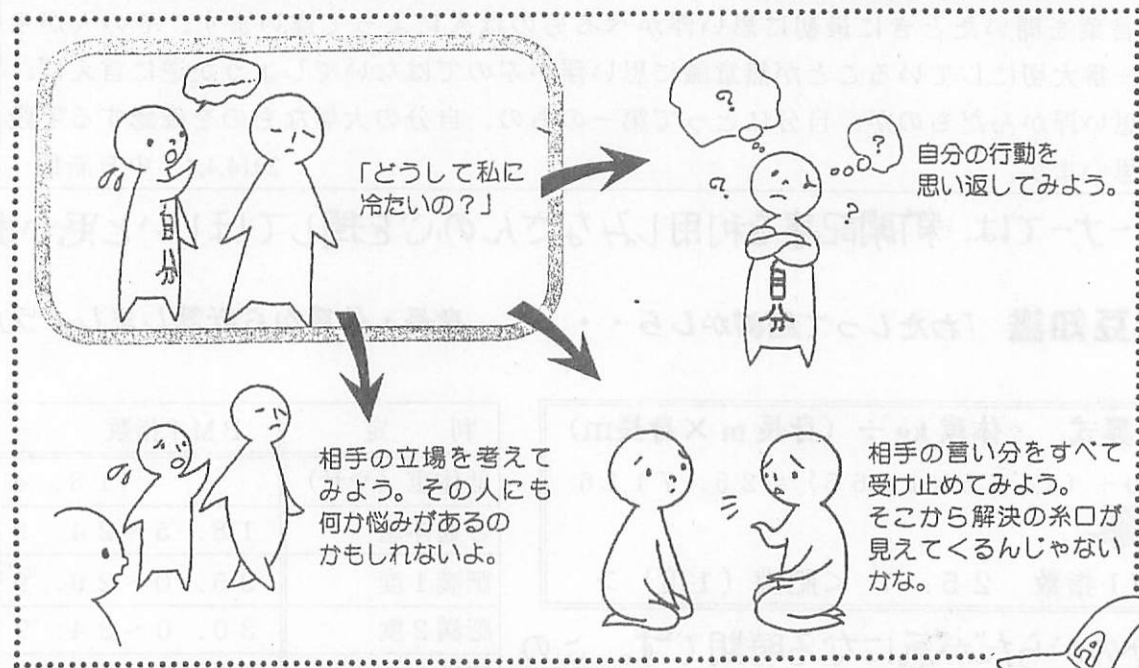
〈日本肥満学会〉

こんな考え方もあるよ

○こんな気持ちになったことはありませんか？

「自分が嫌われるのが恐くて言いたいことがはっきり言えない…」  ↓ 他の人はあなたの本心が聞きたいんだよ。素直な気持ちを伝えてあげた方がいいんじゃないかな？ 	「皆についていきたいから流行にのらないと」  ↓ 無理に慣れないことをする必要はないよ。自分らしくしているのが一番いいよ。 	「どうして私に甘えてくるの?!」  ↓ あなた以外の他の人には甘えられないのかもしれない。一度話をしてみるといいかもしれないよ。 
---	--	---

○「どうして私に冷たいの？」と言われてたら・・・ **あなたは どうする？**



互いの気持ちを考えて、歩み寄っていくことが大切です。

独りよがりな考えではなく、いろいろな考え方がもてるとよいです。