

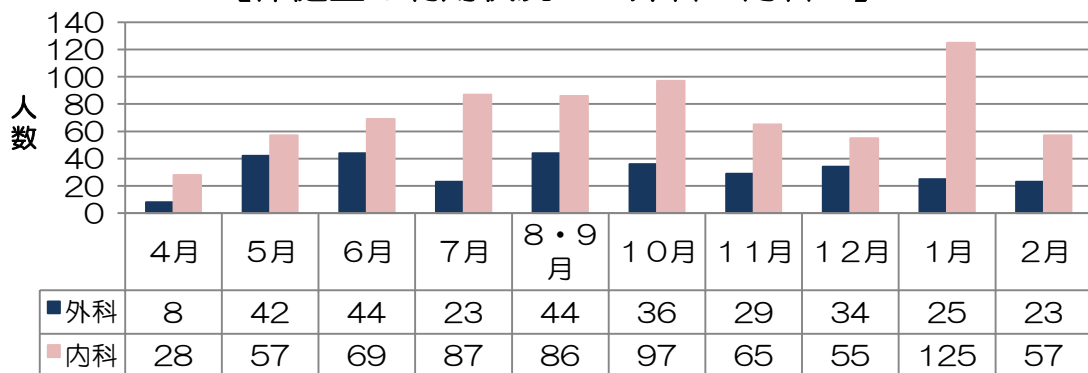
ほけんだより

平成29年3月9日 尼崎市立大成中学校 保健室

☆大成中保健室の1年間をふり返って☆

今年度も様々な理由でたくさんの方が利用した保健室。2月末現在の利用状況です。

【保健室の利用状況 ー外科・内科ー】



外科は主にケガ、内科は頭痛や腹痛などの体調不良です。**年間合計は外科308人、内科726人、計1,034人**でした。それ以外にも身長や体重をはかりに来たり、話をしに来たりといろいろな人が訪れました。

●インフルエンザなどの感染症にかかった人は？
154人
昨年度は89人でした。昨年度も流行ったインフルエンザでしたが、今年度は今までにない流行ぶりでした。

●学校生活の中でケガをして病院に行った人は？
65人
部活動中のケガが圧倒的に多かったです。

申請忘れはありませんか？



新年度にむけて、体のメンテナンスを!

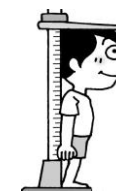


あつという間に3月に入り、慣れ親しんだ教室やクラスメートと過ごすのも「あと〇日」と数えるほどになりました。3年生は、この学校での思い出を胸に新しいステージへと羽ばたいてほしいと思います。そして、新しいスタートを切る前に、ぜひ自分の身体のメンテナンスを！もしどこか具合の悪いところがあるなら、今のうちに治療をすませておきましょう。新しいステージで力を発揮するにも、やはり体が資本です。規則正しい生活を心がけ、体調を万全に整えておきたいですね。

☆身長のお話☆

保健室には、毎日のようにいろんな人が身長をはかりに来て「伸びた〜!」「5mm縮んだ…」と一喜一憂しています。成長期のみなさんにとって身長の伸びは重大な出来事です。先日、子どもの身長などを専門にしている小児科の先生のお話を聞いてきたので、その一部を紹介します。

背を伸ばすためのポイント①寝る子は育つ



身長を伸ばしてくれる「成長ホルモン」は、寝ている間、特に熟睡している間に一番多く分泌されます。

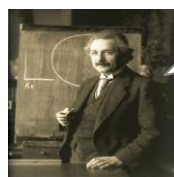
成長ホルモンのはたらき



身長アップ・成績アップ・筋肉アップ

※身長以外にも大切なはたらきをしてくれます。

偉大な博士や、有名なスポーツ選手もたくさん寝ているそうです。



アインシュタイン博士
睡眠時間：10時間



ウサイン・ボルト氏
睡眠時間：12時間

中学生のみなさんの理想の睡眠時間は、9時間～9時間半。子どもの頃に寝不足だと、成長に影響するだけでなく、将来の認知症にまで影響があるということでした。

背を伸ばすためのポイント②たんぱく質



背を伸ばすといえば、カルシウムのイメージが強いかもしれませんが、成長ホルモンの分泌に働きかけて、骨を形成してくれるのに重要なのはたんぱく質です。(カルシウムは骨を強くします)

世界屈指の高身長国であるアイスランドは魚の消費量世界一だそうです。日本では、子どものたんぱく質摂取量は減少傾向にあるので、パンやご飯だけでなく、たんぱく質もしっかりとりましょう。

身長についてのQ&A よくあるギモンについて教えていただきました◎

Q. 身長は朝は高く、夜は低い？

A. 頭は重さがあるので、ずっと立っていると身長は縮みます。朝と夜では1～2cmの差があります。

Q. 筋肉をつけると身長が止まる？

A. そんなことはありません。筋肉がついたら身長が止まるのではなく、思春期が終わりに近づくと、筋肉がつき始めて身長が止まってくるのです。ただし、十分な睡眠や栄養をとらずに激しい筋トレを行うと身長は伸び悩みます。

Q. 鉄棒にぶら下がると身長が伸びる？

A. 骨と骨の間にある軟骨組織が一時的に伸びたとしても、すぐに元に戻ります。ぶら下がることで身長が伸びることは

