

# 保健だより5月号

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 2 平成30年5月1日

新しい学年が始まって、1か月が経ちました。みなさん疲れが出てくる頃だと思います。明日は遠足がありますが、元気に参加できるよう今日は早めに寝て、明日朝は自分で体調チェックをしてください。

ゴールデンウィークには、心も体も休まると良いですね。

## 5月の保健目標

### 「疾病の予防と早期発見」

健康診断が続いていますが4月に受けた視力検査、聴力検査、歯科検診、内科検診(3年生)等について「受診のお知らせ」を配付します。

「受診のお知らせ」をもらった人は、大切な自分のからだの「疾病の予防と早期発見」のために、早めに病院へ行きましょう。



## 5月の保健行事

1日(火)尿二次検査

10日(木)2年生内科検診

## 身体計測の結果について

4月12日(木)に身体測定を行いました。会場準備や片づけのお手伝いをしてくれた2・3年生の保健委員のみなさん、ありがとうございました。

### <松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値>

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長(cm) (全国平均)	<b>168.3</b> (168.2)	<b>168.8</b> (169.9)	<b>171.4</b> (170.6)	<b>156.7</b> (157.1)	<b>157.2</b> (157.6)	<b>157.6</b> (157.8)
体重(kg) (全国平均)	<b>59.7</b> (58.9)	<b>59.1</b> (60.6)	<b>63.3</b> (62.6)	<b>52.3</b> (51.6)	<b>52.5</b> (52.6)	<b>52.7</b> (53.0)

## 《身長を伸ばすには》

よく「身長を伸ばすにはどうしたらいい？」という質問を受けます。身長が一番伸びる時期は男子が12～14歳、女子が10～12歳とされていますが、高校生は身長を伸ばすためにラストスパートの時期でもあります。大切なのは以下のことです。続けると効果がでるかもしれません。取り組んでみましょう。

### 1 成長ホルモンを出すために睡眠をとる

→寝る直前までスマートフォンを見ていると質の良い睡眠はできません。また、22時～2時に一番成長ホルモンが出ます。



### 2 バランスの良い食事

→色々なものを食べましょう。インスタント食品やスナック菓子はカルシウムを外に出してしまうので控えましょう。



### 3 適度な運動をする

→好きなスポーツをして、適度に体を動かすと、骨を伸ばす部分(骨端線)により刺激を与えることができます。また、体が疲れると質の良い睡眠にもつながります。

**生活習慣を整えると色々の良いことがありますね！！**

## 熱中症について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症がよく起こります。熱中症は命に関わることもあるので、注意しましょう。学校には水分を多めに持ってきてください。

### □水分補給

のどがかわく前に飲もう



### □体調チェック

睡眠不足や体調不良のときは要注意



