

石川県立松任高等学校 保健室 No. 2 令和元年5月8日

いよいよ「令和」になり新しい時代の幕開けですね。みなさんはこの時代の主役になる人たちで す。自分の体を大切にして、色々なことにがんばれると良いですね。

10連休だったので、生活リズムがもとに戻っていない人もいると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみてください。

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。受診が必要な人に「お知らせ」を配付しています。「<u>お知らせ」をもらった人は、</u> 「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

9日(木) 尿二次検査・2年生内科検診

身体計測の結果について

4月11日(木)に身体測定を行いました。

〇松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値

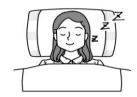
| | 男 子 | | | 女 子 | | |
|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | 1年 | 2年 | 3年 | 1年 | 2年 | 3年 |
| 身長(cm) (全国平均) | 167. 9 (168. 4) | 170. 2 (169. 9) | 169. 7 (170. 6) | 156. 5 (157. 1) | 157. 5 (157. 6) | 157. 4 (157. 8) |
| 体重(kg) (全国平均) | 57. 3 (58. 6) | 60. 5 (60. 6) | 60. 5 (62. 4) | 53. 1 (51. 6) | 53. 7 (52. 5) | 53. 6 (52. 9) |

<身長を伸ばすにはどうしたら良いか?>

よく、「身長はどうやったら伸びる?」と聞かれます。身長が一番伸びる時期は男子が12~14歳、女子が10~12歳と言われていますが、高校生はラストスパートの時期でもあります。右に書いてあることを続けると効果が出るかもしれません。

1 成長ホルモンを出すために睡眠をとる

→特に22時~2時は成長ホルモンがたくさん出ます。早く寝ましょう。 寝る直前までスマートホンを見ていると質の良い睡眠はできません。



2 バランスよく食べる

→「身長が伸びる=骨が伸びる」です。

特にたんぱく質やカルシウムを多めに採ると良いそうです。 ただし、かたよらずに色々なものをバランスよく食べてください。

骨を伸ばすのは「たんぱく質」(卵、魚、豆、乳製品など)

骨を強くするのが「カルシウム」(牛乳、小魚など)



3 適度な運動をする

→適度に体を動かすと、骨を伸ばす部分(骨端線) によい刺激を与える 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と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

口体調チェック

のどがかわく前に飲もう

睡眠不足や体調不良のときは要注意



