

ほけんだよ！



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。「お知らせ」をもらった人は、「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。

○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フォ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

