

お家の方にも見せてね

保健たより

*冬休みも健康に
*身長の話



令和6年12月24日
中島中学校保健室

冬休み編

今年も残すところあとわずかとなりました。色々なことがあった一年。皆さんの心と体の調子はど
うだったでしょうか。いよいよ明日からは冬休みです。冬休みをしっかりと楽しむためにも健康に気
をつけて過ごしましょう。



冬の健康

市内でも流行中のインフルエンザ。

12月に入り、中島中でも数名罹患者がいました。冬休みに入っても、引き続き手洗いうがい・必要で
あればマスクの着用等、「うつらない・うつさない」
感染対策を続けていきましょう。



楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食

朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す 睡眠はたっぷり

夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



受験勉強がんばっていますか？

たまには休憩してストレッチしよう



3年生は、受験までラストスパートの季節です。

勉強を頑張る心と体を支えるのは、あなたが健康であることです。

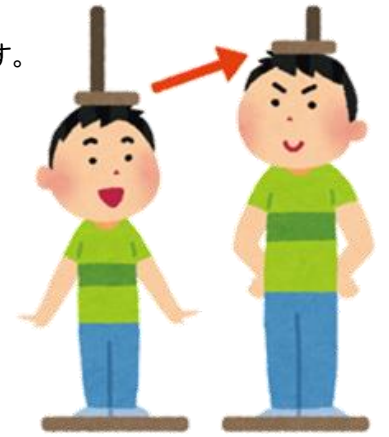
今は、精神的にも辛い時期だと思います。体調を崩さないように気をつけて、
自分の目標に向かって頑張ってください。応援しています



1月は、体育の時間に身体測定(身長・体重)を実施します。
日程は以下の通りです。

3学期(1月)身体測定の予定

	1限	2限	3限	4限
15日(水)	2-1	3-1	3-2	1-1



3年生にとっては中学校生活では最後の身体測定。

毎日毎日身長を測りに来る姿を見て、とても微笑ましい毎日です。

身長について、調べてみたことがあるので、気になる人は参考にしてみてください。

気になる将来の身長 あと何センチ？

最終身長を正確に予測するのは困難ですが、ある程度の目安を把握する方法は存在するそうです。

以下の予測方法で出る数字は、あくまでも目安なので、ご参考までに。

①標準身長曲線から最終身長を予測する方法

②両親の身長から最終身長を予測する方法(日本体育協会でも使われる指標)

③手のレントゲン写真から最終身長を予測する方法

1月の身体測定後に①の身長・体重成長曲線を配布します。ここでは、②について書きます。

方法②両親の身長から予測する

・男子の最終身長=(父親の身長(cm))+母親の身長(cm)+13)÷2

・女子の最終身長=(父親の身長(cm))+母親の身長(cm)-13)÷2

例えば、「父親が175cm・母親が160cmの女子」の最終身長を予測するとします。

$(175 + 160 - 13) \div 2 = 161$ cmとなり、最終身長は161cmになると予測できます。

つまり、身長の伸びには**遺伝**が関係している！と考える人も多いと思いますが、身長を伸ばす鍵は、
両親からの遺伝**“だけではありません”**。遺伝+その他が関係しています。その他とは、**栄養と睡眠**
を十分にとること、定期的に運動をすること、成長ホルモンの分泌等のことです。つまり、身長が伸
びる可能性を最大限に引き出す鍵は、今の私たちの**基本的な生活習慣**にかかっているということ
です。明日から冬休みに入りますが、まずは、毎日決まった時間に起床・就寝、決まった時間に食事を
とることを意識して、生活習慣のリズムが乱れることがないように規則正しく生活をして、楽しく充実
した冬休みを送ってくださいね。



今年も一年ありがとうございました。
来年は、皆さんにとって平和で良い
年となりますように...