

●健康診断の結果について

例年学期末に「MyHealth」を渡していましたが、プリントアウトした「定期健康診断の記録」となります。通知表と一緒に渡します。家で保管してください。



肥満度 (%)

身体測定は、身長と体重がバランスよく成長しているかをみています。身長の伸びにくらべて体重が重すぎるのが「肥満」です。子どもの頃に肥満だと、大人になっても肥満になりやすいといわれます。朝ごはんをぬくと、体が余分に栄養をたくわえるため、かえって太ります。肥満の解消には「食べすぎ」「栄養のかたより」「運動不足」に気をつけましょう。

大人になった時に肥満になる割合は？

| | |
|-------------|--------|
| 幼児期に肥満だった人 | 25% |
| 学童前期に肥満だった人 | 40% |
| 思春期に肥満だった人 | 70~80% |

肥満だと
言われたら
早めの
対応を！

参考：一般社団法人 日本小児内分泌学会 HP

むし歯がある人は、早く治療を！

早く治療に行くと、3つお得です。

- ①早く治せる・・・1回で終わるかも。何度も行かなくていい。
- ②痛くない・・・神経のところまでむし歯が進むと激痛です。
- ③安くすむ・・・七尾市では保険診療内は『子ども医療費助成制度』で無料です。



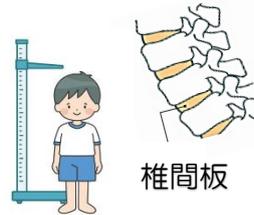
夏休みも早起きでいいこといっぱい



健康クイズ1

宇宙に行くと身長はどうなる？

- A 伸びる
- B ちぢむ
- C 変わらない



答えは A

宇宙に行くと、身長が1cm以上伸びる人が多いそうです。中には、7cm以上伸びた人も！この秘密は骨と骨の間のクッション「椎間板」にあります。普段は重力に押されて薄くなっている椎間板が、重力のない宇宙で厚みを取り戻すので身長が伸びるのだそうです。

みなさんの身長は、椎間板ではなく骨の両端の「骨端線」という部分が伸びていきます。成長期の間の「骨端線」は柔らかく、成長ホルモンの働きでどんどん伸びます。成長ホルモンをたくさん出すために大切なのは、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠です。

参考：日本学校保健研修社 健4月号

健康クイズ2

睡眠について正しいことを言っているのはどれ？

- A 睡眠時間がたりなかったら、休日にたっぷり寝ればいい
- B 睡眠時間が同じなら、毎日何時に寝てもいい
- C 寝る前にスマホやゲームをすると寝つきにくくなる

答えは C

1日の脳や体の疲れは、しっかり眠って、その日のうちにとりましょう。たりない睡眠を休日に補うことはできません。

休日にいつもより2時間以上遅く起きる人は、ふだんの睡眠がたりていない証拠です。また起きる時間が大きくずれると、睡眠の時間も乱れます。毎日気持ちよく眠りにつくために、学校がある日もない日も同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。

スマホやゲームから出る光は、太陽の光とよく似ています。この光が目から入ると脳が朝とまちがえて寝つきが悪くなります。寝る1時間前にはやめるようにしましょう。



参考：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～ 文部科学省
「タブレットを使うときのやくそく」 文部科学省