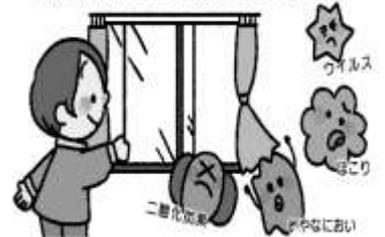


まだまだ寒い日が続きますね。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの流行もまだおさまっていません。栄養、運動、睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、引き続き感染症対策には気をつけていきましょう。

先月、今年度最後の身体測定を実施しました。視力が前回より低下している人、1学期から継続して視力が悪い人がいました。1学期の健康診断で「受診のお知らせ」をもらい、まだ病院に行っていない人は家族の人と相談して早めに診てもらいましょう。

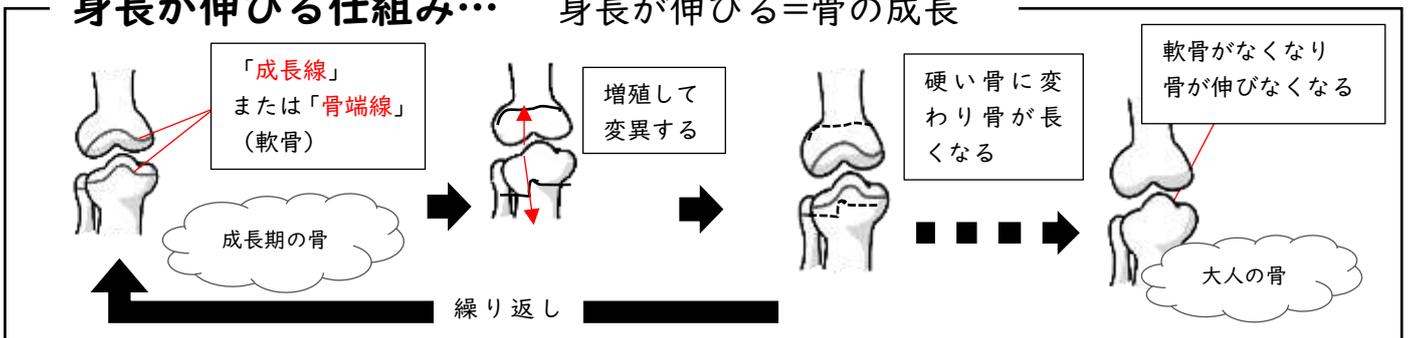
空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



## 「身長」について、詳しく知ろう!

さて、みなさんは将来の理想の身長は何センチか、考えたことがありますか? 身体測定では身長の値を気にしている生徒が多く、伸ばしたいと思っている人が多い印象でした。昼休みや放課後の時間にも身長を測りに保健室に来る人を多くみかけます。そこで、今回は身長が伸びる仕組みと伸ばすコツについていくつか紹介していきます。

### 身長が伸びる仕組み… 身長が伸びる=骨の成長



## 身長を伸ばすコツは大きく分けて三つ!

### 1. 質の良い睡眠

眠りについて 30分後からの約3時間に、多くの成長ホルモンが分泌されます。そのため、眠りについてから約3時間は、ぐっすりと眠り、質のよい睡眠をとりましょう。

### 2. 適度な運動

成長ホルモンは運動している時も多く分泌されています。運動を始めて 15分後から運動を終え 3時間まで分泌され続けます。また、走ったり跳んだりすることで刺激が骨端線に伝わり、軟骨が増殖しやすくなります。

### 3. 質の良い栄養

身長を伸ばすには、「カルシウム」をとれば良いと思っている人はいませんか? 「カルシウム」は骨を強くする栄養素です。骨を伸ばすには、カルシウムだけではなく肉や魚からとれるたんぱく質と必須アミノ酸が必要です。バランスよく栄養をとるように心がけましょう。

\* 必須アミノ酸…体の中で作ることができず食事からしか摂れないもので、筋肉を作るもとになる。

## 自分の適正な体重について知ろう！

みなさんはそれぞれの自分の適正な体重について知っていますか？今回の身体測定の結果から、体重の増減を気にしている人がいるかもしれません。しかし、身長に対するバランスを考えることも大切です。今回の結果では、体重が増えている人も複数名いました。冬休み中で家に居る時間も多く寒くて外にもあまり出ていない人も多かったのではないのでしょうか。そこで、肥満を防ぐためのコツも紹介していきます。

### 自分の適正な体重の目安

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

\* 標準体重とは、人が健康的に生活していくために適した体重のこと

→ BMI が 22 になる体重を求めることができる。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

→ 18.5 以上 25 未満が普通体重だが、22 が至適体重で最も病気になりにくい体重である。



### 肥満を防ぐコツ

1. 運動をしてエネルギーを使う
2. 食事はよく噛んで食べる
3. 好き嫌いをしない
4. おやつに甘いもの、油っぽいものを食べ過ぎない、摂る時間にも気をつける

## 一方で…危険なダイエットには要注意！

日本人は「痩せていることはいいことだ」という意識をもっている人が多いと言われていいます。みなさんも「もっと痩せたい」と思ったことはありませんか？しかし、成長期にあるみなさんは、身長に伴って筋肉や内臓も大きくなっていきます。つまり、体重は増えて当たり前ということです。

みなさんは「拒食症」という言葉を聞いたことがありますか？これは、痩せたいという思いが強く食べることに不安を感じ、食べられなくなる病気です。ダイエットをしたからと言って誰もが拒食症になるわけではなく、多くの人はその前にダイエットをやめてしまうようです。成長期に必要な以上のダイエットをすると、体重が増えないだけでなく、カルシウムなどの栄養も足りず、身長が伸びない、骨折しやすくなるなど、体への大きな影響があります。過度なダイエットは避けるようにしましょう。

## 「食育に関する授業」を実施しました！



1月28日には「食育に関する授業」を実施しました。講師として、山口県教育庁学校安全体育課から廣田先生に来ていただき、朝食の大切さとバランスの良い食事についてお話をしていただきました。自分の生活を具体的に振り返る機会となり、改善する点を多く見つけることができていましたね。これから、健康な食生活を続けて欲しいと思います。