



H27年5月26日 ver.2

5月も残り1週となりましたが、みなさん体調はいかがですか？4月に新しい環境に変わり、良い緊張感で過ごしていたところで、長い連休をはさみドゥと疲れが押し寄せた人もいるんじゃないでしょうか。昨年度は5月の保健室来室が一番多かったです。5月は疲れやすい、気持ちに前向きににくいという傾向があるためでしょうか。ラスト週を乗り切るというのは、暑くなっていくこれからの時期の体調管理にも影響してきます。体も心も万全に整えて5月を過ごしましょう！

身体測定や内科健診が終了したのですが、こんな声を多く聞きました。

「キーン体重がやばい、減らさないよ」「身長が伸びてない・・・」

身長の伸び、体重の増減というのは個人差はありますが、そこまで気にしなくてもよいことですが、やはり人と比較してしまうものにはあると思います。体重や身長に関する事を健康の側面から考えてみましょう。

## 体重の増減

保健体育でも習ったと思いますが思春期の頃は脳から分泌される成長ホルモンが盛んに出る時期となっています。そのため男子も女子も身長も伸びるし、体重の増加は当たり前。また女子は丸みを帯びてくる時期で、脂肪を増やそうと準備します。当然女子は体重が増えないほうが不自然なのです。よって必要以上に食事制限することは、あなたの体の成長に悪向かうかたちになるというわけです。

またカロリーという言葉に惑わされないように！そもそもカロリーってなんですか？

人は食べ物や飲み物からエネルギーを摂取して、そのエネルギーを燃やすことで呼吸をしたり、体温を一定に保ったり、体を動かしたりしています。このエネルギーの量をカロリーという単位で表し、食べたり飲んだりして得るエネルギーを摂取カロリーと呼び、体を動かすことで消費されるエネルギーを消費カロリーと呼びます。



### 1日に必要と言われている摂取カロリー

男子 中学生	2300~2500kcal	女子 中学生	2150~2300kcal
高校生	2500~3150kcal	高校生	2050~2550kcal

ご飯1杯(150g)約250kcal ポテトチップス1袋 332kcal

必要な摂取カロリーに開きがあるのは運動量が人によって違いがあるからです。運動部に所属している活動が多い人など、普段の活動量が多い人ほど多くの摂取カロリーが必要というわけです。

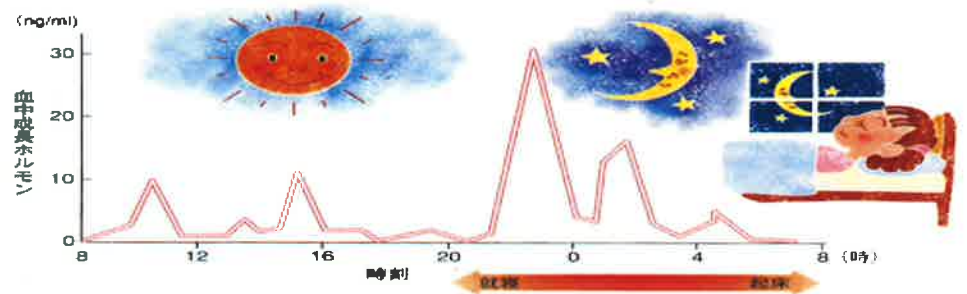
## 身長伸び

身長の伸びは夜間の成長ホルモンの分泌に影響されています。夜間の睡眠時間が短いと、成長ホルモンも体の中に分泌されにくい状況となります。また、ある栄養素も関係していると言われていしますので、確認しておきましょう！

身長を伸ばすには適切な睡眠時間、そして食事、この2つが基本となってきます。

食事が必要な栄養素としては、亜鉛やタンパク質が身長を伸ばす重要な栄養素です。

タンパク質は牛肉や魚類に多く含まれていますし、亜鉛は牡蠣(かき)が一番多く含まれますが、ご飯や食パンなどの穀類、煮干し、納豆にも多く含まれていますので、食事の中で意識できるとより良いでしょう。中学生は給食の献立のメニューだけでなく、含まれる成分にも着目できるといいですね。



○成長ホルモンがどの時間に多く分泌されているか確認しましょう。

成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されるものですので、多く分泌される時間帯に睡眠できていることをおすすめします。寝る子は育つというのは本当なんです。

「0時を超え前に睡眠ができていないこと」これが成長ホルモンを多く分泌させる利敵です。

### 今月の保健室前掲示板

体温が低くなってしまっている

• ゆうつな身振りを吹き飛ばす方法

• 摂取カロリー 消費カロリーについて

健康診断がすべて終わりました。

結果のお知らせを配布しましたので、保護者の方は必ず確認してください。(中には特に受診の必要のない方もいます。)

前年度は受診の必要性のある方が、結果的に受診することができず1年を終えてしまったということもありました。そういったことがないように必ず保護者の方にお伝えしてください。

治療は早ければ早いほど良いですよ。



絶対  
保護者へ渡して  
受診へ!!

### 次回予告

健診の結果が驚く結果になっています。前年度と比較して、生活習慣が変わってしまったことで、自分をみつめなおさなきゃという人がいるのではないのでしょうか？結果をまたお知らせしますので、できる人は今日からでも行動改善しましょう。