



11月16日

## 定期健康診断が終了しました

2次検査や欠席者の検診が一部残っていますが、学校で行う健康診断は終わりました。今年度はコロナによる休校の影響で例年と時期が大きくずれ、また感染予防に気を配りながらの健康診断になりましたが、生徒の皆さんや保護者の方のご協力で無事終了することができました。

### 健康診断の結果をお知らせします

2次検査や、かかりつけのお医者さんで治療や相談が必要と思われる人にはすでにお知らせをお渡ししてあります。

今年度も結果のお知らせに成長曲線を同封しています。体格は個性であり、人と比べて大きいとか太っていると喜んだり悲しんだりするものではありません。成長曲線は適正に成長しているかを確認するものです。描かれた線が基準線に沿っていることが大切で、曲線が急に上がったり、下がったりする場合は何らかの異常が心配される場合があります。

成長曲線の評価で使う「パーセンタイル値」というのは、全体を100として小さい方から数えて何番目になるかを示す数値で、50がちょうど真ん中ということになります。

身長が $-2.5SD$ 以下の場合等は体質的な要素が考えられますが、中には治療可能な場合があるため、念のために早期に専門医に相談することをお勧めします。

なお、成長曲線はパソコンに入力してある数値のみの出力になりますので、小学校や乳幼児期の記録が残っている場合は各自で書き足して確認していただければと思います。

参考までに平均値をのせました。計測時期が2か月ほど遅くなっているため、全国平均より小さくなっています。何かわからないことや、聞きたいことがある人は保健室まで来て下さい。

| 学年  |     | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|-----|-----|---------|-------|---------|------|
|     |     | 男子      | 女子    | 男子      | 女子   |
| 1 年 | 大二中 | 155.8   | 153.2 | 45.6    | 44.7 |
|     | 全 国 | 152.7   | 151.9 | 44.0    | 43.7 |
| 2 年 | 大二中 | 162.7   | 156.2 | 50.8    | 47.7 |
|     | 全 国 | 159.8   | 154.9 | 48.8    | 47.2 |
| 3 年 | 大二中 | 168.2   | 157.3 | 57.0    | 49.5 |
|     | 全 国 | 165.3   | 156.6 | 54.0    | 49.9 |

☆健康診断で治療や受診が必要とお知らせした場合は、できるだけ早くお医者さんに診てもらいましょう。アレルギー性のものや、以前からわかっていて経過をみている場合などは、保健室にお知らせ下さい。(結果のお知らせに保護者の方に記入してもらって下さい。)

# 身長を伸ばすにはどうしたら良いの？

## ①睡眠時間をしっかりとる

からだを成長させる「成長ホルモン」は特に眠り始めから3時間の深い睡眠（ノンレム睡眠）時に大きな分泌のピークを迎えます。成長期真っ盛りの中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。時間だけでなく睡眠の質もとても重要で、極端な夜更かしをしていたり、夜の明るすぎる照明やテレビやスマホ画面の強い光にさらされていたりすると睡眠の質は低下します。

睡眠は成長ホルモンを分泌させ、疲労を回復し、身体機能を整えます。また、睡眠は記憶を定着させ、ストレスを解消する効果もあります。

## ②運動

運動することによって適度な疲労感を得られ、質の良い睡眠につながります。ただし、睡眠の前には激しい運動や、運動のやりすぎ、筋肉を鍛えすぎる運動も身長を伸ばすには逆効果です。負荷の強いウエイトトレーニングやマラソンなどのハードなスポーツは身長を伸ばすには向いていません。身長を伸ばすには縦方向に刺激のある運動が良いとされているので、バスケットやバレーボール、軽いジョギングや縄跳びも良いと言われます。全身の筋肉をバランス良く、鍛えるのが良いので、寝る一時間前にストレッチをするのも効果的なようです。

## ③バランスの良い食事

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素を適切な量、様々な食品からバランス良く摂ることが必要です。学校の給食は栄養のバランスをしっかりと考えて作られています。

## ④ストレスをためこまない

ぐっすり寝たり、運動をしたりすることで、ストレスは解消できます。また、自分の中にため込まないで、誰かに一緒に考えてもらうのも良い方法です。



## 知っていますか？身長は朝が一番高いことを…

背骨は一本の骨ではありません。骨盤の上に椎骨という骨が24個も積み重なってできており、椎骨と椎骨の間には椎間板という弾力性のある組織があり、椎間板が背骨にかかる重さを支える重要な役割を果たしています。

夜寝ている時は椎間板にかかる圧力が小さいので、椎間板の厚みが増し、起きていると頭の重みで椎間板は圧迫され薄くなります。宇宙飛行士が宇宙から帰って来ると身長が数センチ伸びているというのは、宇宙では重力がないため、椎間板が圧迫されていなかったからです。椎間板の弾力は年齢と共に落ちていくので、朝と夜の身長差は、高齢になると少なくなりますが、大人でも朝夕で2cmくらい違うようです。成長期の皆さんは朝の身長と夕方の身長ではかなり差があるはずです。

どのくらい差があるか、ぜひ自分で確かめてみてください。

保健室前には皆さんが自由に成長を確かめられるように身長計と体重計が出してあります。休み時間や放課後等いつでも測って大丈夫です。ただし、測る時に密にならないように注意してください。そして身長計を使う前後には手をしっかりと洗ってください。