

ほけんだより5月



新年度が始まり2ヶ月が過ぎました。1年生は笠工になれましたか？そろそろ疲れも出始める頃なので、規則正しい生活をして自分なりの生活リズムをつくっていきましょうね☆

身体測定の平均値でした！！

	身長	体重
1年男子	167.8	60.2
2年男子	169.0	61.8
3年男子	168.8	62.5

高校生はまだまだ成長しますよ
(^_^)-☆

背を伸ばしたい人におすすめ情報☆

「ゴールデンタイム」を意識してしっかり睡眠をとろう

ゴールデンタイムとは成長ホルモンの分泌が活発になる時間帯のことです。

一般的には22時～2時までの4時間です。

成長ホルモンは体の組織の修復と成長や代謝のコントロールの役割があるため、身長を伸ばすことに繋がると言えます。

「なら12時に寝てるからいいや」と思ったそのあなた！！

夜10時と夜12時に寝るのとでは成長ホルモンの分泌量が全然違うのです！！

成長ホルモンは夜12時に熟睡しているともっとも多く分泌されます。ですので10時は無理でも11時には布団に入るとBest☆です。

高身長を手に入れたいなら自分の生活習慣を見直してみましょう。

「寝る子は育つ」



BMI（ボディマス指数）を測ってみよう

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$ で表します。

例えば3年生平均身長168.8cmと平均体重62.5のBMIは21.9になります。

肥満度の判定基準（日本肥満学会2000）は以下の通りです。

- ・18.5未満 … 低体重 やせすぎ
 - ・18.5～25未満 … 普通
 - ・25～30未満 … 肥満度（1度）
 - ・30～35未満 … 肥満度（2度）
 - ・35～40未満 … 肥満度（3度）
 - ・40以上 … 肥満度（4度）
- です。



健康に過ごすためには22がよいですよ。食生活に気をつけて健康な身体をめざしてみましょう。

保健室利用のルール

保健室利用のルールについて今一度確認しておきましょう！！

- ・休養するときは担任の先生または授業の先生に声をかけてから来ること
- ・入室退室時にはあいさつをこころがけましょう
- ・保健室にあるものは一声かけてから使いましょう
- ・保健室は土足厳禁！！靴はそろえて入ってね(^_^)/
- ・もちろん飲食も禁止です
- ・内服薬はありません。薬は自分で用意すること
- ・継続的な手当ではできません。翌日からは家でおこなってください
- ・予防や花粉症対策のマスクは各自で用意すること

