

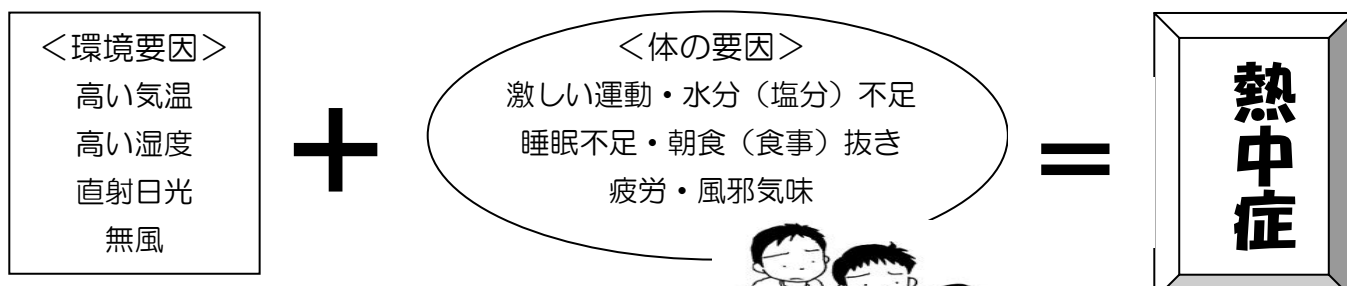
ほけんだより 6月

令和4年6月24日 小金井市立緑中学校 保健室

蒸し暑い日が続いていますが、みなさん夏バテなどはしていませんか？梅雨のじめじめとした気候で体調を崩している生徒も多いです。体調管理には気をつけて第2回定期考査に向けて頑張ってください。

暑い日の活動 ～熱中症に気をつけよう～

熱中症とは…体の外と体の中の“あつさ”によって引き起こされるさまざまな体の不調の総称



知っておこう！熱中症対策

①体調管理をしましょう！

暑さに対抗できる体調管理を、各自でしっかりしてください。
睡眠不足や食事抜きはとても危険です。

②気温の確認をしましょう！

活動場所で、かなり暑いと感じたら気温を確認し、
35℃以上ある場合は顧問の先生に伝えてください。

③水分・塩分の補給をしましょう！

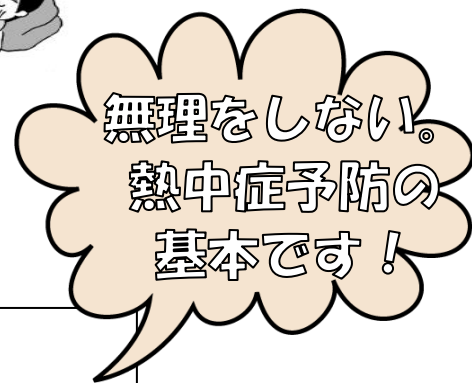
運動する前：コップ2杯程度の水分を補給してください。
運動中：30℃以上ある日は、20分～30分に
1回を目安に水分補給をしてください。

④直射日光に当たらないようにしましょう！

炎天下で活動しなければならない部活動は、
帽子をかぶって活動をしましょう。

⑤何か変だ！と感じたら、運動を中止しましょう！

自分の体調がいつもと違う気がしたり、周りで活動している人の
様子を見て「あれ？」と思ったらすぐに活動を中止して顧問の先生
に声をかけてください。無理をして活動をしないようにしましょう。



+ **水分補給**



水分補給は
こまめに 少しずつ。



知っておこう！身長が伸びるメカニズム

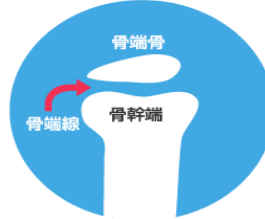
「身長が伸びる」 = 「骨が伸びる」ということなのです！

骨には、「骨端線（こつたんせん）」という軟骨があり、これが成長することで身長が伸びていくのです。

骨端線は、子供のころは柔らかく、伸びやすくなっていますが、大人になるにつれて固まって伸びなくなります。また、骨の成長には、個人差があるため、身長が伸びる時期などは異なります。

身長を伸ばすにはどうしたらいい？

子ども（思春期完了前）



骨端線にある軟骨が骨を伸ばしている

大人



成熟した大人の骨では骨端線は閉じている



骨端線（こつたんせん）：骨の中央部と端の間にある成長する軟骨部分

身長を伸ばす

3大要素

適度な運動

運動は、骨に適度な刺激を与え、骨端線の働きを活発にさせます。また、運動することにより、成長ホルモンの分泌が活発になります。



睡眠

身長を伸ばすのに必要不可欠なのが成長ホルモンです。成長ホルモンは、深い睡眠中に大量に分泌されます。大切なのは、トータルの睡眠時間ではなく、早く寝ること！遅くても12時には寝ましょう。



栄養

骨端線を伸ばす材料になるのは、たんぱく質、伸びた骨を強くするのがカルシウムやマグネシウムなどです。



成長ホルモンって何だろう。。。

ホルモンとは、体の中でつくられている物質で体のさまざまな機能をコントロールする大切な役割を担っています。

成長ホルモンは、脳から出た指令を受けて下垂体（かすいたい）から分泌されます。成長ホルモンは、血液によって肝臓や筋肉、脂肪などに運ばれます。この成長ホルモンが、骨端線に働きかけることで骨が成長し、身長が伸びるのです！



その他にも、成長ホルモンには、体の細胞の修復・再生をうながす働きがあり、質のよい睡眠をとることで、ケガの回復や疲労の回復が早まります。また、十分な睡眠は脂肪を燃烧させる働きなどもあります。