

えがお

行田中学校 保健室
NO. 8 (H27. 10. 19発行)
◇— こつこつと 鍛えた体は 宝物 —◇

2学期身体測定の結果

		身長(cm)		体重(kg)	
		校内平均	4月との比較	校内平均	4月との比較
男子	1年	156.8	+2.5	46.5	+1.6
	2年	161.8	+2.5	49.6	+2.5
	3年	165.7	+1.1	56.2	+2.3
女子	1年	152.7	+1.7	44.6	+0.8
	2年	154.6	+0.5	47.6	+0.6
	3年	156.5	+0.2	49.3	-0.4

「身長を伸ばす方法」についてよく質問されますが・・・。

「寝る子は育つ」と言われるように、眠ることは生体リズムの調整や成長ホルモンなどの分泌に重要です。また、栄養バランスの取れた食事を心がけることもとても大切です。最近注目されている「アルギニン」（アミノ酸の一種で成長ホルモンの生成に重要）を含む食品（鶏肉、マグロ、大豆製品、ナッツ類など）の摂取を心がけてみるのもよいでしょう。



天高く・・・



気持ちの良い季節を元気に満喫する方法



「秋の日はつるべ落とし」という言葉がありますが、最近は日が暮れるのがとても早くなり、冷たい風が吹き始めました。寒暖の差が激しいこの時期は体調を崩しやすいので、下記のことに気をつけて健康を保持増進しましょう。

<p>食欲の秋、栄養補給</p> <p>でもその分、運動もね</p>	<p>こまめに衣服の調節を</p> <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p>秋の夜長・・・ どんな夢を</p> <p>見ようかな。 睡眠時間も十分確保</p>	<p>忍び寄るウイルス・・・</p> <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------

あなたの姿勢は大丈夫？



チェックしてみよう！

- いつも首や肩がこっている。
- 立っているとすぐ疲れる。
- 座るとき、足を組むことが多い。
- 本やパソコンの画面に顔を近づけている。
- 長時間座っていると腰が痛くなる。
- 「体が斜めになっている。」と言われる。
- 「気をつけ」の姿勢が取りにくい。

あてはまる数が多いほど、姿勢が悪くなっている可能性があります。

姿勢が悪いと、眼精疲労、身体のゆがみ、頭痛、首や腰の痛み、便秘など、様々な不調につながりますので、いつもよい姿勢を心がけましょう。

勉強やパソコン作業の合間に、軽い散歩やストレッチなどで体をほぐすのも、よい姿勢を保つポイントです。