

保健だより

平成28年 2月 1日

2月号

長野中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりと言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれています。『春一番』の吹く頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。



長中お悩み相談～保健室来室時の相談から～

身長編

Q どうしたら身長が伸びますか？

A よく眠り、バランス良く食べ、適度な運動をしましょう。

※尚、成長する時期は個人差があります。

具体的には・・・

身長に深い関係のある「成長ホルモン」は、寝ている間に多く分泌されます。成長ホルモンがきちんと分泌されなければ、食事や運動をしても、身長の伸びには結びつきませんので、夜更かしせずしっかりと眠りましょう。次に、食事です。身長を伸ばすための食事で気をつけることは、栄養素をバランスよく摂ることです。身長を伸ばすためには、カルシウムが重要と言われますが、カルシウムだけを摂っていても、体に吸収されにくいいため、その吸収や働きを助ける栄養素が必要になります。

最後に運動です。運動は成長ホルモンの分泌を促すとともに、身長の伸びと関係ある骨の「骨端線」を刺激し、身長を伸ばす助けをします。さらに、適度な運動は睡眠の質を上げ、食欲をアップさせ、栄養を摂り入れやすくなります。

■おすすめの運動……水泳、バスケットボール、バレーボール、ぶらさがり運動 などの全身の筋肉を均等に使う運動

■控えた方が良い運動……過度な筋トレ などの成長期に筋肉の負荷が大きい運動



日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です

医療費の申請は済んでいますか？

申請できるのは事故発生から2年間です。

学校生活の中でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請の手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校、授業中、部活動などの学校管理下の状況でケガをして手続きをしていない人は、保健室 青柳までご連絡ください。また、医療等の状況等の用紙が未提出の人は、できるだけ早く提出してください。