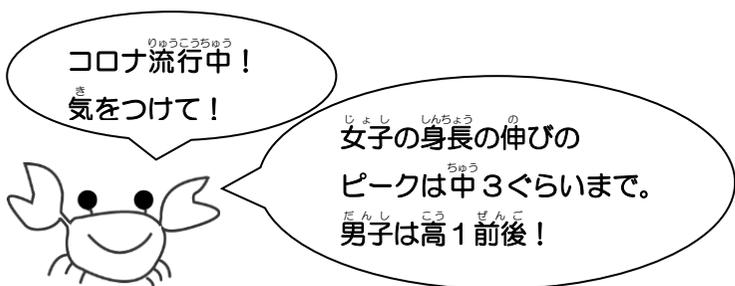


# ほけんごより 8月

2024  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

「秋来ぬと 自にはさやかに見えぬども 風の音にぞ おどろかれぬる」(古今和歌集/藤原敏行)  
秋は「気配」や「音」から始まる季節。まだまだ白さが強い毎日ですが、身近な秋の「気配」や「音」を感じたら、ほんの一時、厳しい残暑を忘れられるかもしれません。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調管理に気をつけ、規則正しい生活リズムで過ごしましょう！！



## ★ 身体計測 平均 ★

※R5年度の平均値は秋に発表される予定

	男 (本校平均)			女 (令和4年度全国平均)		
学年	1	2	3	1	2	3
平均身長 (cm)	167.2	170.0	169.8	157.2	157.7	158.0
平均体重 (kg)	61.0	64.6	63.4	51.2	52.1	52.5

◇身長…朝と夜では微妙に違います！夜になるにつれ、重力でほんの少し縮むようです。成長ホルモンの分泌についてですが、これにはゴールデンタイムがあり、入眠直後の90分間の深い眠りについていて一番多く出るそうです。成長ホルモンは文字通り身体の成長を促したり、傷の修復や免疫力を高めたりします。携帯やタブレット端末から出るブルーライトは、深い睡眠を妨げます。深い睡眠が得られないと、ホルモンの分泌が悪くなり伸びが悪くなったり、肌が荒れたり、風邪をひきやすくなったりするので注意が必要です。遺伝などの影響もありますが、身長を伸ばすには、肉や魚、豆腐など、良質のたんぱく質をとること、魚や乳製品からカルシウムをとること、カルシウムの吸収を妨げてしてしまうインスタント食品・スナック菓子などのリンを含む食品をひかえることです。表示を見てみてね。

◇体重…計算してみてください！ $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  ※単位に注意 22が一番病気にかかりにくく、25以上は肥満、18.5未満はやせぎみ。



「しっかりと睡眠をとって2学期を乗り切ろう！」 校長 奥田 美菜子

みなさんは日頃から十分な睡眠がとれていますか？

夏より冬場の寒さの中で過ごす方が好きな私は、冬がとっても待ち遠しく、暑くて眠りにくいときには氷まくらを使って寝ています。2023年に厚生労働省が公表した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、中高生の理想の睡眠時間は、8~10時間となっています。まだまだ伸び盛りの皆さんには、これくらいの長い睡眠時間が必要なのだと知りました。睡眠不足になると、日中の眠気や

疲労に加え、頭痛等の増加や注意力・判断力の低下につながり、その結果、学業成績にも影響を及ぼすそうです。また、寝だめはできないということです。

なんだが授業中眠たいなあ、体調が良くないなあ・・・と感じている人は、「睡眠時間」を十分に取る工夫をしてみてくださいいかがでしょうか？