



9月の身体計測をしました。

夏休み中に体重が増減する子が多い実態を受け、昨年度から9月の身体計測を行うことにしました。身長と体重の増減をチェックすることで、順調に健康に成長しているかが分かります。特に、今回は体重の増え方減り方に注目して見てください。

減っちゃった！

増えちゃった！

●体重

夏休みの間に、体重が増えたり減ったりした人は、まず、自分の体重がちょうどよい体重なのかどうか、調べてみましょう。自分では、「太った」と思った場合も、実は「ちょうどよい体重」だったりします。



「ちょうどよい体重」かどうか知るために、「肥満度」を計算してみましょう。といっても、肥満度の計算はとっても複雑・・・。肥満度を計算してくれるWebサイトを利用するとよいですよ。

おすすめ
計算サイト

タブレットで
読み取ろう



肥満度 (%)	判定
-20%	やせすぎ
-20%以上 -10%未満	やせぎみ
-10%以上 10%未満	普通 (ちょうどよい)
10%以上 20%未満	太りぎみ
20%以上	肥満

「ちょうどよい体重だったけど、もうちょっと見た目をすっきりさせたい！」という人は、体重を減らすのではなく、脂肪を筋肉に変えましょう。

★★★ カッコいい体づくりのポイント ★★★

- ・成長期の中学生が大人用のダイエットを参考にするのはダメ
- ・食事を抜くのは、絶対にダメ



- ・**食事**はきちんと食べて、お菓子やジュースを減らす
- ・食事の食べ過ぎを減らす
- ・**睡眠**をしっかりとる

※寝ている間に出る「ホルモン」は、体内の脂肪を分解したり、筋肉を増強させたりする働きもあります。

- ・**運動**して筋肉をつけると「基礎代謝量」が増えるので、太りにくい体になる



●身長

4月よりも身長の数値が低くなっていた人は、びっくりしたかもしれません。

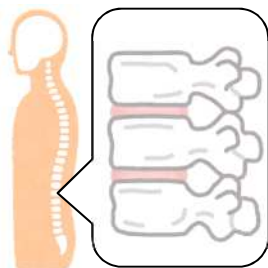
うそっ！？
身長が
縮んでる！？

◆◆◆ なぜ、身長が縮んだのか？ ◆◆◆

【理由1】4月の身長は午前中に測り、9月の身長は夕方に測ったから

身長は、一日の間でもかなり変化し、朝と夜の身長の差は平均で1.5cmくらいになります。

なぜ、このようなことが起きるのかというと、その秘密は人間の背骨の構造にあります。背骨は前後左右に動くように、小さな骨がいくつも重なってできています。その骨の間に、走ったり跳んだりしたときの衝撃をやわらげるためのクッションになる軟骨があります。軟骨は、水分を含んだゼリー状のものでできていて、昼間に活動しているときは重力の影響で縮んでいきます。夜になって、寝ると重力がかからなくなるので、伸びます。「本当かな？」と思った人は、自分の体で実験してみるとよいですよ。



【理由2】姿勢や髪型の問題

「背筋をピンと伸ばす、お腹をひっこめる、あごを下げる、足の開き具合」など、こんなちょっとしたことで、身長の値は変わります。また、髪の毛を結ぶ位置によっても、身長を測るときの姿勢に影響が出て値が変わります。

身長を測るときの正しい姿勢



【理由3】測り方の問題

4月よりも9月の身長があまりにも低くなっている場合、測定者が測り間違えた可能性があります。頭頂部にカーソルがきちんと当てられていなかったり、数値の読み間違いがあったりしたかもしれません。すみません！！



☆保健室前の廊下に身長計と体重計が置いてあるので、休み時間に測ることができます。

「秋バテ」に気を付けよう！

《こんな症状が出てきたら

『秋バテ』サイン》

- ☐ 食欲がなく胃がもたれる。
- ☐ 疲れやすく、体がだるい。
- ☐ 立ちくらみ、めまいがする。
- ☐ 頭がボーっとする。
- ☐ 寝不足で朝すっきり起きられない。



《原因》

『秋バテ』は気温差による自律神経の乱れが主な原因です。また、夏の疲れの蓄積やストレス、冷たい物の取り過ぎや冷房による体の冷えによる血液循環の悪化なども要因のひとつとなります。

《対策》

- 湯船に浸かる、マッサージするなど体を温める。
- 1日15分程度体を動かす。
- 食事・睡眠をしっかりとする。

