

保健だより

No. 4

令和6年9月27日
竜神中
保健室



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、令和4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。

● 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。といつても、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。

★★★ かっこ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**をしっかりととる

※寝ている間に出てる「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。



◆◆◆ 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



☆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。4月と9月であまりにも低くなっている場合は、保健室の先生に声をかけてください。

休み時間にストレッチしよう！

ずっと同じ姿勢でいると肩が凝ったり、首や腰が痛くなったりしますよね。筋肉が緊張したままでいると血流が悪くなり、その結果痛みが出てきます。猫背やストレートネックなど悪い姿勢の原因にもなるので、長時間同じ姿勢でいるのはやめましょう。

休み時間のちょっとした時間でできるストレッチを紹介します。筋肉の緊張がとれてリフレッシュできます。ぜひやってみてください。



※猫背解消に効果的

肩回して肩甲骨ほぐし

- ① 力こぶを作るよう 手を肩にそえる
- ② 肘がくっつくように 前回し5回、後ろ回し5回
- ③ 肘で大きな円を描く ように意識する



※姿勢改善に
効果的

背伸び

- ① 肩幅に足を開き、手のひらを外に向けて指を組む
- ② 腕を高く上げて手のひらを天井に向ける
- ③ 踵もあげて全身で伸びをする
- ④ その後脱力する