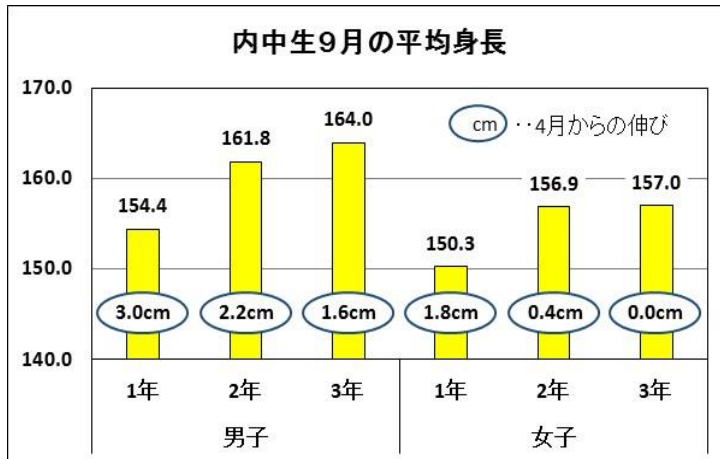


ほけんだより

内海中ほけんだより
No.9
平成30年9月27日

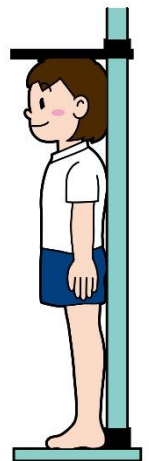
身体測定の結果より

9月に行った身体測定の結果をお伝えします。(人数の少ない校内の平均値ですので、学年ごとにはばらつきがありますが、全体の傾向として見てください。)

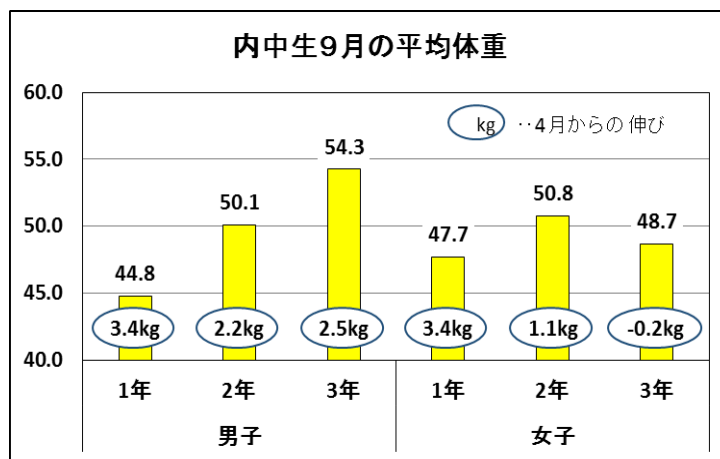


身長では、1年生男子に大きく伸びている生徒が目立ちました。4月からの5ヶ月間で4.6cm伸びた人もいました。

女子はどの学年にも、そろそろ身長の伸びが止まりつつある生徒がいます。残念そうにしている人もいましたが、通常の成長の仕方と言えます。また、前回よりも身長



が低い値の人も何人もいました。これは測定時の姿勢による誤差であると考えられます。身体測定時には、正しい姿勢のとり方を伝えましたが、測定時だけでなく、日頃の姿勢が大切です。



体重は、1年男女の増加量が目立ちました。男子は筋肉が、女子は脂肪が増加してそれぞれ男性らしい、女性らしい体つきに変化する時期です。

しかし、体重が減少した人も2割いました。減少した人の中には、「夏、暑すぎて食欲が落ちた」「部活をがんばったからかな」と言う人もいましたが、「ダイエットした!」と言う人もいました。



まちが 間違ったダイエットでやせるのは・・・「骨」

せいちょうき 成長期は、「骨にカルシウムを蓄えるとき」!



体重測定時、特に女子は「やせている方がいい」と思っている人が多いように感じました。体重の減少を喜ぶ人もいましたが、必要のないダイエットを成長期にすることは危険です。

骨に含まれるカルシウムの量は、20歳前後でピークに達し、40才頃までは変化が少なく、その後は減っていきます。特に女性は、ホルモンの量の影響で50才頃から急激にカルシウムが減っていきます。成長期は骨にカルシウムを蓄える大切な時期なので、無理なダイエットは将来の骨の強度に悪影響を及ぼします。年をとってから、カルシウムの足りない骨は折れやすくなり（「骨粗しょう症」の状態）、歩けなくなる原因になる可能性があります。

骨密度が高く丈夫な骨



骨密度が低く内部がスカスカ状態の骨



出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授



骨粗しょう症になると、転倒等で骨折しやすく、歩行困難の原因になることも多い。

食のバランスは、何十年後かの健康状態にも影響します。自分の食事内容を振り返り、適切な習慣を身に付けて、将来は「元気なお年寄り」になってほしいと思います。

「聞き上手になろう！」身体測定時の保健指導より

身体測定の前には、保健指導をしていく予定です。今回は「心の健康」をテーマに、「聞き上手になろう」という話をしました。

まずは寸劇。本を読みながら適当に相づちを打つ私に、代表生徒が一生懸命に話しかけるという設定にしました。生徒からは「なんだか悲しい」「話す気がしない」という声が上がりました。

日常生活では、どうでしょう。スマホを操作しながらの受け答え、相手の話を「^{さえぎ}って話す等、気付かないうちにしていることはないでしょうか。「話を聞く」ことは、コミュニケーションの基本とも言えます。皆さんには、これからますます「聞き上手」になって、人とのつながりを楽しんでほしいと思います。



ほごしゃ 保護者のみなさんへ

身体測定では、自分の測定結果を見て思わずガッツポーズをする生徒、ため息をつく生徒等、反応はさまざまでした。

身長の高さやすらとした体型等、「見た目」を気にする子が多いようですが、身体測定を通して、自分の「体の成長」について知り、変化する自分を受け入れる「心の成長」についても考えさせる機会にしていきたいと思います。

測定後は、「健康手帳」で記録をご家庭にお知らせしていきますので、ぜひお子さんとの話題にしてください。

体は小さいが、心は大きいのだ！

