



# ほけんだより 冬休み号

2014年12月22日  
貝塚市立葛城小学校  
保健室



楽しみにしていた冬休みがやってきました。休みに入っても、規則正しい生活をして、健康に気をつけて元気に冬休みを過ごせるようにしましょう。

おうちの人と読んで実践しよう！ 昨年好評につき再度掲載



先生、本気で背を伸ばしたいんだけど。どうしたらいい？

身長を測らせてください。身長が気になるんです。



この質問する人がすごく多いなあ。本当に悩んでいる人もいるなあ。

というわけで

**背を伸ばす方法を是非実践してみてください！！**

身長は遺伝だけでは決まりません。生活習慣が大きく影響を及ぼしています。



①食事をバランス良くとる。もちろん朝ご飯も。おやつも。

タンパク質（軟骨細胞の原料）  
肉・魚・卵・チーズなど



カルシウム（骨の強化）  
小魚・牛乳・小松菜・うなぎなど



亜鉛（成長ホルモンに関係している）  
ピーナッツ・牡蠣・レバー・うなぎ・納豆・ごまなど

栄養をしっかり吸収できるように排便が大切です！！



ただし食べ過ぎによる肥満は注意！！  
肥満細胞から出るレプチンというホルモンは性成熟に関係する。③参照

②しっかり運動をしよう。しかし、運動しすぎでご飯が食べれないほどはだめ。

体をひねる・そらす・曲げる・ジャンプするなどまんべんなく動かす全身運動  
→軟骨に栄養を行き渡らせる・関節液の循環を良くする・骨の成長を促進する。  
→睡眠時に熟睡を促し、成長ホルモンの分泌を促す。



寝るまえに体のゆがみをリセット

③たっぷり睡眠時間をとろう。成長ホルモンをだそう！！

寝る2時間前には何も食べない。血糖値が高いと成長ホルモンが分泌されない。



強い光を避け、暗くした部屋で寝る。  
→強い光により、性ホルモンの分泌が促される。  
(身長の伸びを加速すると同時に骨を固めて成長をとめる作用がある。)

④愛情がやはり大切です。



ストレスを感じたときに出るホルモン、コルチゾールは成長ホルモンの分泌を阻害する作用がある。話を聞いてあげたり、時には見守って愛情を注いでくださいね。  
参考文献：『子どもの身長を伸ばすためにできること』 出版：PHP 研究所 ほか



テレビやゲームで夜ふかしをしない



朝ごはんをしっかりと食べる



食べすぎに気をつける



生活リズムを整える



体の調子がよくないところを治療しておく



来年の健康目標  
今年一年をふり返り、来年の健康目標を考える



外で元気に運動する

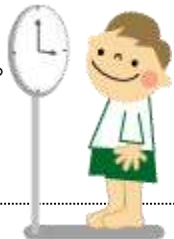


外からもどったら、うがい・手洗いをする



## 1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。  
1月13日（火）1年・2年  
1月14日（水）3年・4年・6年  
1月15日（木）5年



はみがきカレンダーは、1/8(木)にもたせてください。よろしくお願いします。

12/16（火）に保健給食委員会で歯のお話を発表しました。自分たちで台本も絵も構成も決めて行いました。何もかも自分たちで行い、とてもがんばっていました。すてきです。