

# 身長はいつどう伸びる？

第一次成長期：一般的には3～4歳、身長50cm程度で生まれた子供が2倍くらいの身長になる時期

第二次成長期：小学5年頃～中学2年頃までで、体が成熟する時期

第二次成長期後：18歳～22歳頃までは身長が伸びるチャンスがあります。

☆人間は縦横縦横と交互に成長を繰り返していくので、縦に成長して身長が伸びているときは肉が付きにくく、横に成長して肉が付いているときは身長が伸びにくくなります。ちょっと体重が増えたかな、という後にエネルギーが蓄えられて身長が伸びやすくなるのです。

## ○身長を伸ばす方法○

- ①朝食をしっかりとる（体温を上げると身長が伸びやすい）卵や納豆などがおすすめ！
- ②よく噛んで食べる（骨を作る材料をしっかりと噛むことで消化吸収しやすくなる）
- ③カルシウムはたんぱく質といっしょに摂る（カルシウム：骨の密度を上げる、たんぱく質：骨の成長を促して身長を伸ばす働きがあるため一緒に摂取することが重要）ビタミンC、D、K、B群、マグネシウムなどもいっしょに摂るのがおすすめ！
- ④お菓子やホットスナックは注意して摂取する（お菓子や清涼飲料水に含まれる白砂糖は成長に必要な栄養素を体のなかで消費してしまう、揚げ物の油の酸化は細胞を傷つけ成長の妨げになる）
- ⑤立っている時間を増やす（骨は縦方向の負担を与えた後、しっかり睡眠をとって休ませることで成長する。歩いたり、走ったり、ジャンプしたり自然な重力で十分よい）
- ⑥運動は縦方向に負荷をかけることを意識する（筋肉の成長に使うエネルギーを骨に使うことができる。器具を使ったウエイトトレーニングは成長期の関節に負荷がかかり骨の成長を止めてしまう可能性がある）
- ⑦質のよい睡眠をとる（重力から解放されて体が活動していない睡眠中に骨が伸びる一番のチャンス！睡眠中に分泌される成長ホルモンの70%は眠り始めの2～3時間に出るため、その時間に深い眠りに入ることがポイント！）
- ⑧食事は寝る3時間前までに済ませる（寝る直前に食べると体内のエネルギーが消化吸収に使われてしまい、体のメンテナンスや成長の妨げになる）
- ⑨寝る前の30分はスマホを見ない（寝る直前までスマホを見てると脳が興奮状態となり、質のよい眠りの妨げになる）

（山梨学院大学スポーツ科学部 非常勤講師 石川三知 「身長を伸ばすレシピ」より）

# ほけんだよ

# 6月

市川市立第四中学校 保健室

真夏のような蒸し暑い日や反対に涼しい日があり、体調を崩している人が多いです。夜遅くまで勉強に励む人も多いと思いますが、夜は早めに眠って体を休ませ、すっきりした頭と体で勉強をがんばってください。



6月11日（火）～6月17日（月）土日を除く平日の5日間で帰宅後にアウトメディアにチャレンジ週間でした。（学習で使う電子メディアは利用時間を含みません。）

普段みなさんがメディアとどのように付き合っているのか、睡眠時間はどれくらいとれているのか、自分の生活を振り返るよい機会です。アウトメディアにチャレンジ後は生活アンケートのご協力をよろしくお願いいたします。（6/21提出）

「アウトメディアにチャレンジカード」見本裏面♪

## 熱中症の予防と対処法

- ① こまめな水分補給（マスクをずらしてチョコチョコ飲みましょう）
- ② バランスの良い食事（午後の糖質と脂質の取り方に注意を！）
- ③ 質の良い睡眠

☆体の中で最も多く水分を蓄えられるのは「筋肉」です。筋肉量が少ない＝持っている水筒が小さいので、少しの暑さでも脱水症状となりやすい。大きい水筒を持ち、水分をしっかりと蓄えるには、筋肉量のアップが必須！

<p>ねっちゅうしょう おうきゅうしょうち ファイヤー 熱中症の応急処置は「FIRE」</p>	
<p><b>F</b> Fluid (水分補給) フルイド すいぶんほきゅう お茶やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。※無理やり飲ませることはやめましょう。</p>	<p><b>I</b> Icing (冷却) アイシング かいひやむく 衣服をゆるめ、うちわであおぎましょう。首、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。</p>
<p><b>R</b> Rest (安静) レスト あんぜい すず 涼しい場所に寝かせて休ませましょう。このとき足を高くします。</p>	<p><b>E</b> Emergency (119番) エマージェンシー ばん 自力で水分補給ができないときや意識がおかしいときは救急車を呼びます。</p>

朝ごはんまで水分や塩分をとろう！



# アウトメディアにチャレンジ!

年 組 番 名 前

毎朝、コースをえらび、寝る前に結果を書きましょう。学校で使ったメディアの時間は数えません。おうちの人と相談して挑戦してください!

	プラチナ コース	学校から帰宅後アウトメディアで過ごす。(利用しない)
	ゴールド コース	学校から帰宅後、電子メディア利用を30分以内とする。
	シルバー コース	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間以内とする。
	レインボー コース	自分で決める ( )

☆チャレンジしたコースに○をつけ、結果をかきましょう(できた:○ できなかった:×)。

☆タブレットなど学習で電子メディアを使う場合は、利用時間に含みません。

☆メディアの長時間の利用は、生活リズムに大きく影響します。「前日の就床時刻」「起床時刻」を記入しましょう。

(注)「就床時刻」・・・ベッドや布団に入った時間のこと。

	プラチナ	ゴールド	シルバー	レインボー	結果	就床時刻	起床時刻
例		○			○	22時 30分	6時 00分
6/11 (火)						時 分	時 分
6/12 (水)						時 分	時 分
6/13 (木)						時 分	時 分
6/14 (金)						時 分	時 分
6/17 (月)						時 分	時 分

☆チャレンジして、メディアの利用時間が減った。

はい

いいえ

変わらない

☆チャレンジして、生活習慣が改善した。

はい

いいえ

変わらない

自分の感想 やってみて感じたこと

おうちの方の感想