



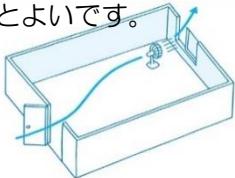
市川市立第四中学校 保健室

紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前の、一瞬のような季節です。間もなく木の葉を散らすため、冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分にして美しい季節を満喫しましょう。

■感染症から身体を守る方法■

○換気○

- 対角に2方向の窓やドアを開けると効率よく換気ができます。窓が一つしかない場合はサーキュレーター や換気扇を活用するとよいです。
- 短時間で換気を行う場合は窓やドアを広く開けます。
(100秒程度で空気が入れ替わります)
- 休み時間は窓やドアを広く開け換気をしましょう。



○風邪症状（咳や喉の痛みなど）があるときはマスクを着用しましょう○

- 不織布マスクのワイヤー（ノーズフィッターという固い部分）は上にして鼻筋に合わせます（鼻・頬・顎に隙間を作らない）
- ウイルスなどが溜まらないようにプリーツ（ヒダ）は下に向けて広げます。
- マスクをつける前、マスクをはずした後も手洗いをしましょう。



○手洗い・アルコール消毒○

- せっけんを泡たてて汚れが落ちにくい部分もしっかり洗いましょう。



きちんと手あらいできているかな？



近隣では、感染症が流行しています。発熱等の症状がある場合は、登校を控え、ご家庭で様子を見ていただけますようご協力をお願いいたします。

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、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○

- 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！
- 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）
- 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！
- 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）
- 立っている時間を増やす（骨は縦方向の負担を与えた後、しっかりと睡眠をと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）
- 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）
- 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！）
- 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）
- 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い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）