

ほけんだより3月

君津商業高校 保健室

3年生卒業おめでとう

これまでを振り返ってみると、嬉しい事ばかりでなく、辛かったこと、悔しかったこともあったと思います。無駄な経験はありません。必ず何か学んでいるはずですよ。経験・多くの人との出会いを大切にしてください。

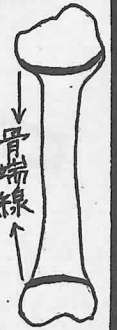
高身長への憧れ



休み時間になる度に、誰かから身長を測りにやってきます。測定後の表情は人それぞれ...一喜一憂しています。
「先生、身長が伸びない」相談内容の一つ。もし、本気で身長を伸ばしたいのであれば、何故身長は伸びるのか理解しましょう。

身長が伸びる = 骨端線が増殖する

骨端線とは？骨の細胞がたくさん密集している柔らかい部分のことを言います。この骨端線にある細胞が働く事で、骨端線が増殖し、結果、骨が伸びる事につながります。身長を伸ばすには、骨端線部分の細胞を活性化させる事が大切です。

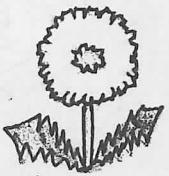


ポイント
活発化させるために必要なのは、「成長ホルモン」と「ソトメジンC」です。
脳 → 成長ホルモン → 肝臓 → ソトメジンC → 骨端線
ソトメジンCは直接、骨端線部分の細胞に働きかけます。

成長ホルモンを多く分泌させるには？

睡眠をしっかり取る
特に成長ホルモンが多く分泌される時間帯は、午後22時～午前2時の睡眠時です。この時間帯にぐっすり熟睡していれば成長ホルモンが沢山出ます。

他にも食事や運動をすることも大切です!!
骨端線は大人になると固くなりなくなってしまいます。もっと詳しく知りたい人は保健室に聞きに来てください。



自分の健康は

自分で守ろう♡

仕事をするにも遊ぶにも
健康でいることが
1番です♡

皆さんは、小学校に入学した時から高校を卒業するまでの12年間、毎年、身体測定や歯科検診などの健康診断を受けてきました。

何で健康診断を受けるのか？

それは、健康上問題や異常がないか早く発見するためです。

今までは学校という場所が皆さんの健康管理に関わってきました。しかし、これからは自分で今まで以上に自分の健康管理をしていかなければなりません。

新しい環境の中で、多少、辛い事や苦しい事があったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れる事も多いはずです。

健康管理が出来る大人になってください。



保健室には、皆さんが小学校1年生の頃からの健康診断結果が保管されています。小学1年生の頃の身長や体重、今と比べてどれ位成長したのか、知りたい人は保健室まで来て下さい。小1だと110cm位...？