

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
No. 8
2016.10.14

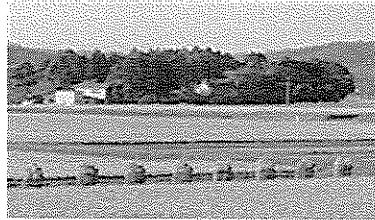


後期が始まりました 2年生は新クラススタート!

あっという間に秋休みが終わり、新学期がスタートしました。

2年生は高校生活最大のイベント修学旅行が無事に終わりました。東北への修学旅行は7年ぶり。爽やかな天候に恵まれ(半日だけ残念ながら雨でしたが)、実りの秋、真っ只中の奥州を満喫できましたね。素敵な思い出にゆっくり浸る間もなくクラス替えです。新しいクラスの雰囲気徐々に慣れていってくださいね。

3年生は受験勉強も追い込みの時期です。10~11月は休日に行われる模試も多く、身体的にも精神的にも踏ん張りどころです。上手に気分転換しながら自分の受験生活のペースを確立していきましょう。1年生は、怒涛の前期を経て、ようやく大手前生活に余裕がでてくる頃。後期は、目の前のことに追われるだけでなく、大阪城の紅葉の移り変わりに目を向けられるくらいの、心のゆとりがもてると良いですね。



穂荷負(ほにお)が並ぶ奥州市の田園風景。心がほっこりする美しい景色でした。

秋の **身** **体** **計** **測** 行います

今年から、10~11月にかけて、昼休みに身長と体重の計測を行うことになりました。高校生になると、もう身長の伸びは止まったなあ、という人もいれば、まだまだ伸び盛り、という人もいるでしょう。体重の増減も気になるお年頃ですよ。成長する時期は人それぞれで、早い人も遅い人もいます。友達と比べたり、平均を気にすることはありません。大切なのは、身長と体重がバランス良く成長しているかどうかなのです。

身体がバランス良く成長しているかをみます

*** こんな時は注意信号 ***

●身長は伸びているのに 体重はほとんど増えていない、または減っている

●身長に比べて体重が 極端に少ない

●身長はほとんど伸びていないのに体重は極端に増加している

●身長に比べて 体重が極端に多い

制服のまま測定します。自分のクラスの測定日と時間を教室に掲示します。確認しておいてください。

身長・体重を測ったら BMI を計算してみよう

BMIとは、Body Mass Index: 体格指数のことです

計算式 $BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$

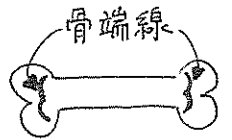
BMI	判定	ひとことアドバイス
16未満	痩せすぎ	あなたのBMIは標準よりも小さく、痩せていると判定。肥満は健康の大敵ですが、痩せすぎも良くありません。普段から食欲がなかったり運動不足だったりする人は、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。
16~17未満	痩せ	
17~18.5未満	痩せ気味	
18.5~25未満	普通体重	今の体重をキープするように心がけましょう。
25~30未満	肥満(1度)	あなたのBMIは標準よりも高く、肥満気味であると判定されました。肥満はさまざまな生活習慣を引き起こす、健康の大敵です。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。
30~35未満	肥満(2度)	
35~40未満	肥満(3度)	
40以上	肥満(4度)	

BMI計算 検索

身長と体重を入力すると簡単に算出されます。スマホで検索してみよう。

身長がまだ伸びるかなあ~? もう伸びないかなあ~? と気になる人へ

身長が伸びるというのは、骨が成長するということです。子供の骨には両端に骨端線と呼ばれる軟骨部分があり、この骨端線の部分が膨張することにより身長は伸びるのです。しかし大人になると骨端線は硬い骨になってしまい骨は伸びなくなってしまいます。身長の伸びる時期は個人差がありますので、1mmでも伸びている場合はまだ骨端線が閉じていない可能性が高いです。大切なことは、骨端線が閉じてしまうまでに、しっかり栄養と睡眠をとり運動することです。



身長を伸ばす3大要素

- 栄養**
 - ・バランスのとれた食事をしっかり取ることが基本。特にカルシウム、たんぱく質、マグネシウム、亜鉛が重要な栄養素と言われています。中でもカルシウムは不足しないよう気をつけましょう。
- 睡眠**
 - ・成長ホルモンは、眠り始めてから3時間の深い眠りの時間に最も分泌されます。すっと眠りにつけるよう睡眠環境を整えましょう。
- 運動**
 - ・骨端線に適度な刺激を与えるため、しっかり運動をすることがポイント。またストレスを受けすぎないことも大切です。

受験生の食事 これで脳力アップ

前回のほけんしつだよりでは、アスリート向けの食事についてお伝えしました。今回は受験生向けの食事についてのお話です。基本はバランスよく食べることです。その中でも役に立つのは糖質、ビタミンB1、不飽和脂肪酸（DHA・EPA）です。

糖質

脳の栄養源となる代表的な栄養素です。ただし、お菓子や清涼飲料水などのビタミンを含んでいない糖質ばかり食べてもうまく脳の栄養源にはなりません。

～こんなものに含まれています～

ご飯 麺類 パン イモ類 バナナ など

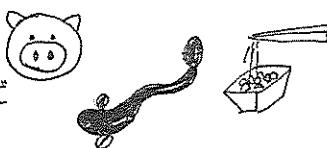


ビタミン B1

糖質をエネルギーに変えるのに欠かせません

～こんなものに含まれています～

豚肉 うなぎ、豆腐 納豆 ごま ピーナッツなど



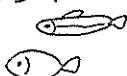
DHA EPA

DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタンエン酸)は血液をサラサラにしてくれます。このため血液が脳の細い血管までくまなく流れ、酸素や栄養を脳細胞のすみすみまで運びます。その結果、頭の働きが良くなるのです。また、視力回復効果もありますので、勉強で酷使される目にも効果的です。

～こんなものに含まれています～

イワシ アジ サバ サンマ

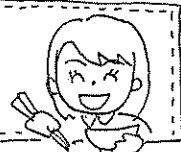
マグロ カツオ など



魚の缶詰は骨まで柔らかくなっている、DHA/EPA が手軽に取れます。カルシウムも吸収しやすい状態に加工されているのでお勧めです。



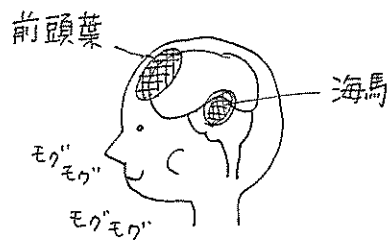
食べ方も大切です



必ず朝ご飯は食べる 1日3食きちんと食べる
時間がないからといって食事を抜くことは厳禁です。
脳にブドウ糖が供給されなくなります。

よく噛んで食べよう

よく噛むことで脳の中にある海馬と前頭葉が活性化されます。それらが活性化すると集中力と記憶力が高まります。
勉強と勉強の合間の休憩時間にガムを噛むことも有効です。



睡魔と闘う人への応援団



～食後に眠たくなる魔の時間を克服するために～

前回のほけんしつだよりでパワーナップ(プチ昼寝)を紹介したら、早速何名か昼休みにやって来て、パワーナップしています。早めにお昼ご飯を食べて、15～20分ほど休んでスッキリして午後の授業に臨んでいます。教室の自分の机で伏して休むだけでも効果があります。周囲がうるさかったら、イヤフォンで音楽を聴きながら休むといいでしょう。(授業が始まって気づかずに寝ている人には、周囲の人が声を掛けて起こしてあげましょう。)

10/17～11/15 まで、身体計測のため保健室前のパワーナップ部屋が使えません。その間は別の部屋を準備しています。希望者は保健室の先生に声を掛けてください。



目に優しい生活をしていますか



大手前生は裸眼視力がCやDの人がとても多いです。よく勉強し、よく本も読んでいる生活の中で、日々、目に負担がかかり過ぎていないかが気になります。

目に優しい生活度チェック!

- 外で活動する時間が多くある
- 遠くを眺める機会を持つようにしている
- 1時間机に向かったら5～10分目を休ませている
- パソコン、スマホ、ゲームなどは40分以上続けないうようにしている
- 本などを読む時は30cm以上離している
- 暗いところや寝転がって本やテレビを見ない
- 夜更かしをしない(目をしっかり休める)
- 部屋の照明は明るすぎたり暗すぎたりせず、机に向かう時にはスタンド照明も一緒につける

授業中、コンタクトのトラブルで保健室に駆け込んでくる生徒がよくいます。そういう時はコンタクトを外し、目を休ませてあげると良くなること多いのですが、コンタクトケースを準備していない人がほとんどです。コンタクトを使用している人は目薬やコンタクトケースを持参しておきましょう。

もし家庭で不要なコンタクトケースがありましたら、保健室に寄付していただくと助かります。

チェックが少ない人ほど目を酷使していますよ。さらに視力が落ちないように、気をつけましょう。

10月のカウンセリング

- 10月25日(火) 桶谷千晶カウンセラー
- 10月26日(水) 伊藤やよいカウンセラー

生徒も保護者の方も相談できます。
申し込みは保健室 元木まで。

