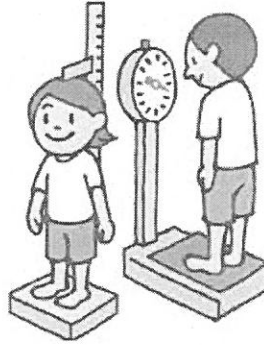


# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No.6  
2019年10月

## 秋の身体計測 行っています

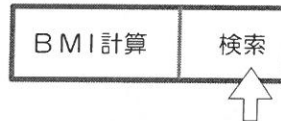
10~11月にかけて、クラスごとに日時を決めて昼休みに身長と体重の計測を行っています。高校生になると、もう身長の伸びは止まったなあ、という人もいれば、まだまだ伸び盛り、という人もいるでしょう。体重の増減も気になるお年頃ですよ。成長する時期は人それぞれで、早い人も遅い人もいます。友達と比べたりする必要はありません。大切なのは、身長と体重がバランス良く成長しているかどうかなのです。



### 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  $BMI = \text{体重(kg)} \div \{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \}$



スマホでBMIを検索してみよう。あなたの身長と体重を入力すると簡単にBMIが算出されます。

BMI	判定	ひとことアドバイス
16未満	痩せすぎ	あなたのBMIは標準よりも少なく、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)	



### カウンセリングのお知らせ

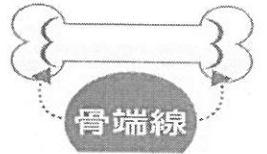
花井洋子カウンセラー 11月1日(金) 11月29日(金)  
伊藤やよいカウンセラー 11月13日(水) 12月18日(水)



予約の申し込みは  
保健室 元木まで

## 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多く分泌されます。ず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に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。

\*\*\*\*\* こんな人はいませんか \*\*\*\*\*

#### ●この数ヶ月で、身長は伸びていないのに、体重が急激に増えている。

部活動を引退した3年生の皆さんは要注意です。特に運動部だった男子によくみられます。運動量は減ったのに食欲は今までどおり。間食、夜食もついつい食べてしまい体重増加が止まらない人は、少し食べ方を見直す必要があります。勉強の合間に軽く体を動かしたり、食べることで気分転換をはかってみましょう。

#### ●この数ヶ月で、体重が急に減った、またはBMI値が16未満である。

体重が急に減るということは、何か病気が隠れていたり、食事の仕方に問題があるのかもしれませんが。軽い気持ちでダイエットを始めただけれど、体重減少が止まらなくなってしまう人もいます。また、女子は月経にも影響を及ぼす場合があります。

- 月経が3ヶ月以上来ない
- 月経周期が短い(21日以内)
- 月経時に貧血を起こす
- 月経が15日以上続く
- 初経がまだである など・・・



病院受診が必要な場合もあります。いつまでも放っておかずに、まずは気軽に保健室に相談に来てください。

# 勉強を頑張っている人の食事 これで脳力アップ

受験生向けの食事についてよく質問があります。脳の働きと食事は非常に関係が深く、同じように勉強しても食べ方次第で脳の働きに差が出ます。勉強時間を少しでも確保しようとしてつい食事が疎かになっている人はいませんか？「食べる」ということを改めて意識してみましょう。

## まずは食べ方から

### 朝食で脳にスイッチを入れる

脳は眠っている間も働いてブドウ糖を消費しているため、朝起きた時には脳がエネルギー不足の状態です。朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べてエネルギーをチャージすることで脳や体が活発に活動できるようスイッチが入ります。朝は食欲がない～という人も、まずは食べやすいもの(バナナやゼリー、具沢山のスープなど)から、少しでも食べるようにしてみましょう。

### 朝、昼、夜と決められた時間にとる

脳のエネルギー源となるブドウ糖の体内貯蔵時間は限られていて5～6時間しか持ちません。1日3回の食事で摂取しないと脳の働きが悪くなり思考力や集中力が低下します。また、人の集中力は長く続かないので、がむしゃらに長時間勉強するよりも、適度に休憩を入れた方が集中できて効率的です。3度の食事時間をはさむことで、規則正しい生活のリズムができ、勉強が効率よくはかどります。

### 寝る直前は食事を控える

夜は胃腸の働きが落ちてきます。塾などで帰宅が遅くなり、寝る前にたくさん食べると胃もたれしてしまい、翌朝食欲がわかない原因になります。また質の良い眠りの妨げにもなります。夜はボリュームを抑え、その分朝食にまわして朝しっかり食べるようにしましょう。できれば就寝時間の2～3時間前は食べないようにしましょう。

### よく噛んでゆっくり食べると眠くなりやすい

食べた後、眠たくなること、ありますよね。食後は消化器官に血流が集まり脳の血流が穏やかになって眠たくなるのです。これを防ぐには、よく噛んでゆっくり食べること。そして食べ過ぎないことです。(でも、昼食後眠くなったら、むしろ積極的に15～20分ほどのお昼寝をしましょう。脳の疲れを取り、午後の集中力アップのためにお勧めです。)

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。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。

## 脳に良い食材は？

大切なことはバランスよく食べることです。その中でも特に役に立つのは、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では脳の良い栄養源にはなりません。

ご飯 麺類 パン イモ類 バナナ など



こんなものに含まれています

### 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。

豚肉 うなぎ 豆腐 納豆 ごま ピーナッツ など



こんなものに含まれています

### DHA EPA

●DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸)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ずみまで運びます。その結果、頭の働きが良くなるのです。また、視力回復効果もあるので、勉強で酷使される目にも効果的です。

アジ サバ サンマ イワシ マグロ カツオ など



こんなものに含まれています

### 間食にはナッツを

勉強中、お腹が空いたらクルミなどのナッツがお勧め。脳の活性化に効果があるといわれています。



魚の缶詰は、DHA/EPA が手軽に取れます。骨まで柔らかくなってカルシウムも吸収しやすい状態に加工されています。缶詰レシピ本も出ていて今、大注目の食品です。



### コンビニ食は上手に選ぼう！

放課後、塾に直行している人は夕食にコンビニ食をよく利用しているようです。最近のコンビニはお惣菜やサラダの種類も豊富になってきました。おにぎりを買うなら、鮭や豚肉の入ったものを選び、サラダもチキンや海草など色々な種類の入ったものを選びましょう。少し物足りないな、という時は、菓子パンやお菓子ではなく、ゆで卵やバナナ、ヨーグルト、チーズ、具の入ったスープ、野菜ジュースなどをプラスすると良いですね。コンビニ食はあくまでも補食と考え、朝食や昼食などでバランスよく栄養を摂りましょう。

