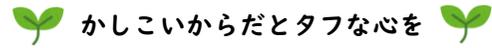


ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 7

2024年10月

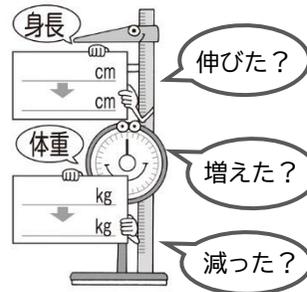


後期が始まり、新しい時間割の中で生活のペースはつかめてきましたか？ 特に2年生は、新しいクラスの環境に、知らず知らず気を張っている日々が続いている人もいるかもしれません。大丈夫ですよ、みんなも一緒です。焦らずゆっくり馴染んでいきましょう。

今年は10月に入っても蒸し暑い日々が続いていましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。さわやかな空気を吸って、秋を満喫していきましょう。

秋の計測を行います

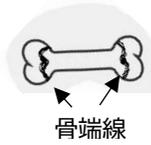
10月22日から、クラスごとに昼休みに身長と体重の計測を行います。詳細はクラス掲示のプリントを見てください。4月から、順調に发育しているかを測定します。急激な体重の増減がないかなどを確認し、食事や生活リズムなどを見直すきっかけにしましょう。



身長は、いつまで伸びる？ あなたの「成長スパート」はいつでしたか？

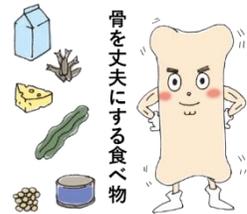
人生の中で身長がぐんと伸びる時期が2回あります。1回目は乳幼児期。次は思春期です。思春期に身長が伸びる時期は人それぞれですが、このぐんと伸びる時期を「成長スパート」といいます。あなたの身長が1年で最も伸びた時期はいつ頃ですか？

子どもの骨には両端に骨端線という軟骨部分があり、この部分が膨張することで骨が成長し、身長が伸びるのです。大人になると骨端線は硬い骨になってしまい、骨の成長は止まります。前回測定した時から1mmでも伸びていれば、骨端線は閉じていない可能性があります。まだもう少し伸びるかもしれませんよ。



コツコツと骨貯金をしましょう

骨を大きく丈夫に育てるにはカルシウムが必要です。カルシウムの吸収率が最も高いのは10代の成長期。この年代でしっかり骨貯金を増やしておきましょう。将来骨粗しょう症の予防にもつながります。



小魚 ナッツ 牛乳 ヨーグルト チーズ 納豆 豆腐
ゴマ 緑黄色野菜 切り干し大根などをたっぷり。

寝る子は育つは本当です！

身長の伸びに大きく関わる「成長ホルモン」は、眠り始めてから3時間の深い眠りの時に最も多く分泌されます。質の高い睡眠を取るほど成長ホルモンが活発に分泌されるため、ただ多く寝るのではなく、質まで意識した睡眠習慣を身につけていきましょう。



やることいっぱい眠れない

眠りたいのに眠れない

寝る時間をもったいない

睡眠を削って、生活の質を落としていませんか!?

大手前生は、やりたいこと、やらなければならないことが多すぎて、かなりの人が十分に睡眠時間がとれていないのではと感じています。早く寝ないタイプには次の4つのパターンがみられます。睡眠時間を削った生活が長期間続くと、明らかに体調に影響してきます。自分のタイプを知り、質の良い睡眠をとるように心がけましょう。

あれもこれもやりたい 過活動タイプ

勉強だけではなく、やりたいことが多すぎて、寝るのがもったいない人達です。朝から晩までみっちりスケジュールを入れてあれもこれもとやりたがります。やる気パワーはあるけれど、知らず知らずにキャパオーバーになっていませんか？ 24時間の予定を書き込めるものを用意して睡眠時間をきちんと確保した中で、残りの時間でできることを可視化してみるとよいでしょう。



やることが終わっていない 無計画タイプ

思い付きで何となくやっているけれど、いざ寝ようとする、「あちゃーこれ今日中にやらないといけないやつだった」と、やるべきことが終わってなくて寝たいのに寝られないというタイプ。その日にやることをTo Do リストに書き出して隙間時間も使って、早めにこなしていく習慣をつけましょう。



寝たくても眠れない 過覚醒タイプ

寝ようと思っても、頭がさえてなかなか眠れないタイプ。寝る前に、ブルーライトを浴びたり、カフェインを多く摂取することが、入眠を妨げることはよく知られています。脳がリラックスした状態で眠りにつけるよう、寝る2時間位前には部屋のライトをおとし、ゆったりした気持ちで過ごすようにしましょう。



明日が来るの嫌だなあ 現実逃避タイプ

学校いやだなあ…とか、気まずい相手のことを考えると憂鬱だなあ…とか、明日への嫌悪感から逃れたい気持ちは誰でもあります。その気持ちが極端に強すぎると、朝を迎えるのが嫌で夜眠りたくなるタイプです。一人で考えていても余計に負のループに陥ってしまいます。どんなことが不安で怖いと感じているのか、勇気を出して信頼できる誰かに話を聞いてもらってはどうぞ。なにか解決の糸口が見つかるかもしれませんよ。



*さて、受験勉強をがんばっているみなさん、あなたの学力の成長スパートはいつでしょうか。もちろんここからです！ 今日から受験が終わるまでが、一番伸びていく時期です。心が折れそうになっても自分の伸びしろを信じてがんばって！

裏面には先生方の『ご機嫌の作り方』を紹介しています