5月 保健だより

令和6年5月2日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

5月5日は「立夏」で夏が始まる日とされていますが、もうすでに季節を先取りしたような暑い日もあります。体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすい上に、新学期の緊張の糸がゆるんで心の疲れも出やすい時期です。睡眠時間や食事の内容など、いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

速報!! 身体測定平均値

「平均より背が低い」「平均より体重が重い」と気にする人も多いようですが、平均とは、皆さんの体格の変化を全体的に見るためのもので、比べるためのものではありません。成長には個人差があります。大切なのは、自分の身長や体重の変化を知って、バランス良く成長しているかを知ることです。

項目 / 学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1 年	153.5	43.9	151.8	43.0
2 年	161.4	48.9	155.8	47.6
3 年	164.9	53.6	156.4	48.4

BMI(体格指数)でチェック！！

●BMI
＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

18.5未満 → 低体重
18.5～25未満 → 普通体重
25以上 → 肥満

きちんと言えますか？
自分の体の数字

●体温 ℃

●脈拍 回／分

☆ 体調の変化を知る手がかりになる大切な数字です。時々チェックしましょう。

5. 6月の保健行事

5月 8日(水)	耳鼻咽喉科検診 1年
5月 9日(木)	内科検診 3－1～4, なのひま2, 3年
5月10日(金)	尿検査一次予備日
5月13日(月)	内科検診 3－5～6, 2－1～3
5月14日(火)	内科検診 2－4～6, 1－1
5月16日(木)	内科検診 1－2～6, なのひま1年
5月24日(金)	心電図検診 1年全クラス
5月27日(月)	心電図検診 再検査
6月 3日(月)	尿検査最終提出日
6月27日(木)	歯科健診 全学年

☆ 検診の結果は、さらに詳しい検査が必要と診断された場合のみお知らせします。視力低下やむし歯など、お知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。なお、検査や治療が終わったら、報告書を学校に提出してください。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

背骨のヒミツ

成長期にある皆さんにとって、身長の伸びは関心が高いと思います。保健室の身長計は一年中人気がありますが、よくこんな光景を目にします。「エーッ！身長縮んじゃったよ・・・」身長が縮むなんてことがあるのでしょうか？ では、ここで問題です。

【 問 題 】

身長を朝、昼、夜と3回測定してみます。結果はどうなると思いますか？

ア. 3回とも同じ値になる　**イ**. 朝が一番高い
ウ. 昼が一番高い　**エ**. 夜が一番高い

【 解答と解説 】

背骨の仕組み

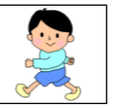
背骨は、「椎骨（ついこつ）」と呼ばれる硬い骨が24個縦につながっていて、それぞれの骨の間に「椎間板（ついかんばん）」と呼ばれる柔らかい骨がはさまってできています。

背骨の役割

☆ 椎間板がクッションの役目をしているからこそできる!!

①体を曲げたり、ひねったりする

②歩く時の衝撃を吸収する



③頭の重みを支える

椎間板と身長の関係

椎間板はゴムまりのように強い弾力性を備えています。
しかし、人間の頭はかなり重く、朝起きてから夜寝るまでに、頭の重さや荷物を持った重さが椎間板に加わるため、夕方にはその重みで、椎間板が縮んでしまいます。

その結果

朝と夜の身長を測ってその差を比べると、中学生で約1.5cm、大人になると約2cm近くも、夜は朝より身長が低くなっているそうです。よって、**答えはイ**です。
重い荷物を担いで労働すると、1日で3cmも縮むことがあるそうです。

☆ でも、心配はいりません！！

☆ 椎間板の縮みは夜寝ている間に元に戻るので、朝起きた時には、身長も元に戻っています。
よって、身長は1日のうちで朝が一番高く、夜が一番低いのです。

☆ 身長が伸び縮みする秘密、わかりましたか？ ちなみに、人間の体の中には、他にも朝と夜で変化する部分があります。それはまた別の機会に紹介します。