

# 7月のほけんだより

令和4年7月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立てたりするのも良いかもしれません。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください。



## 身体測定結果のお知らせ



※全国平均は、令和2年度のものです。	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	152.6	152.0	42.9	43.1
全国平均	154.3	152.6	45.8	44.5
2年	159.8	155.9	49.6	46.1
全国平均	161.4	155.2	50.9	47.9

※3年生の平均値の掲載は、省略させていただきます。

## 身長を伸ばしたい人に3つの話



身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい！という人のために3つのアドバイス。

**栄養**…身長を伸ばすには、カルシウムを多く含む食品がいいとされていますが、骨をつくるもとになるのは、実は“たんぱく質”です。カルシウムも骨を強くする働きがあるので、もちろん大切な栄養素です。魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよく摂ることが大切です。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことになってしまいます。

**睡眠**…成長ホルモンをたくさん出すには、睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。成長ホルモンが分泌されるのは、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」のときです。寝る直前までスマホを見てみると、体は眠っていても脳が起きている状態になり、成長ホルモンが分泌されなくなってしまいます。夜は早めにスマホの使用を控えるといいですね。

**運動**…成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はだめ。ただ、運動のし過ぎもかえってよくないようです。

## 夏休みも感染症対策をしっかりと！

新型コロナ感染症にはまだまだ注意が必要な状況です。最近の感染者の増加について政府の新型コロナ感染症対策分科会は、「第7波」に入ったとの認識を示しました。夏休みに入り、家族や友達と出かける機会も多くなると思います。自分にできることをしっかりと行い、自分や周りの人を守りましょう。

## 熱中症に注意！屋外ではマスクを外して！

暑い中で活動することが多くなるこれからの季節は、熱中症の対策が必要です。特にコロナ禍は、マスク着用により熱中症のリスクが高まります。

### 学校でマスクはどんな時に外していいの？

—学校の各場面におけるマスクの取扱い— 千葉県教育委員会

	身体的距離が確保できる場合 (※2m以上を目安)		身体的距離が確保できない場合	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をを行う場合	着用 (※1)	不要	着用	着用
会話をほとんど行わない場合	不要	不要	着用	不要

★熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症の対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。  
(注) マスクの着用を希望する場合におけるマスクの着用を否定するものではありません。  
※1 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

**マスクの必要がない場面の例**

- 登下校※1
- 体育の授業
- 運動部活動※2

※1 公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。  
※2 部活動については、部室や更衣室の利用時、飲食や集団での移動などの際に、クラスターが発生しており、マスク着用など感染対策が必要です。

## 保護者の方へ



(千葉県教育委員会作成リーフレット)

## 健康診断が終わりました！

6月で、1学期の健康診断がすべて終了しました。検診終了後、所見があった生徒には結果を配付しています。所見なしの生徒にはお知らせは配付していません。普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。時間のある夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いいたします。

