保 健 だ よ り

奈良中学校　保健室　：　R4. 10. 13

＜　学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒　愛情深き生徒　体を鍛える生徒　＞

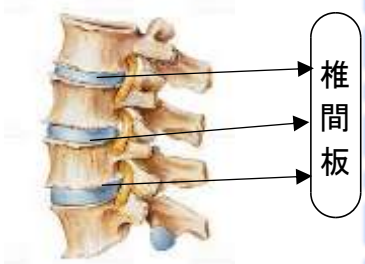
朝夕が涼しい季節になりました。今年も残り約３か月です。振り返ってみると部活動に、勉強に、友達と遊んだこと…大変なこともあったけど、楽しかったことも多くあった１年ではないでしょうか。今年やり残したことはないか探してみるのもいいかもしれませんね。

＊9月身体測定について＊

今回の身体測定では、「肥満」と「痩身」で二極化の傾向が見られます。自分の体重に、敏感になりすぎるのは、あまりよくありませんが、急激な体重の増減には気を付けましょう。

部活を引退した生徒は、特に適度な運動が大切です。食べるタイミングや食べる量にもよく注意しましょう。

どうして4月より身長が縮んでしまったの？？？



人間の背骨は３０個以上の骨からできています。横から見るとゆるく曲がっているのは、体重をうまく支えるためです。骨と骨の間にはクッションの役目を果たしている椎間板（ついかんばん）があります。椎間板はやわらかく、へこんだり戻ったりするため、体を前後左右に曲げることができるのです。

椎間板は一日中立って重みがかかると、少しずつ縮んでしまいます。そのため、朝よりも夜のほうが身長が低くなります。個人差はありますが、朝と夜では１cm くらいの誤差が生じます。でも、夜、寝ている間に椎間板が水分を吸収し元に戻ります。ですから（身長があまり伸びていない場合）４月の午前中に測定した身長より、９月の昼休みに測定した身長が低くなるということが起きてしまうわけです。

４月～６月に行われた健康診断で、治療勧告書をもらった人は、受診はもう済みましたか？

１０/２１（金）は秋休みです。まだ済んでいない人は、この機会に治療を進めましょう。

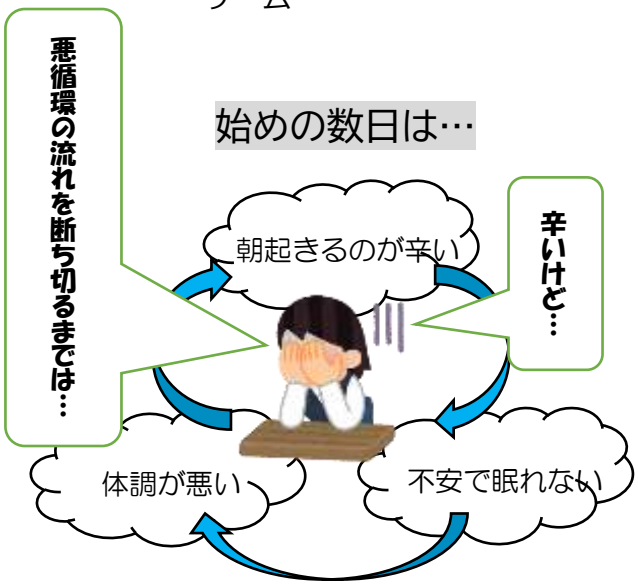
むし歯は放置しても治りません。なるべく早く受診をしましょう。

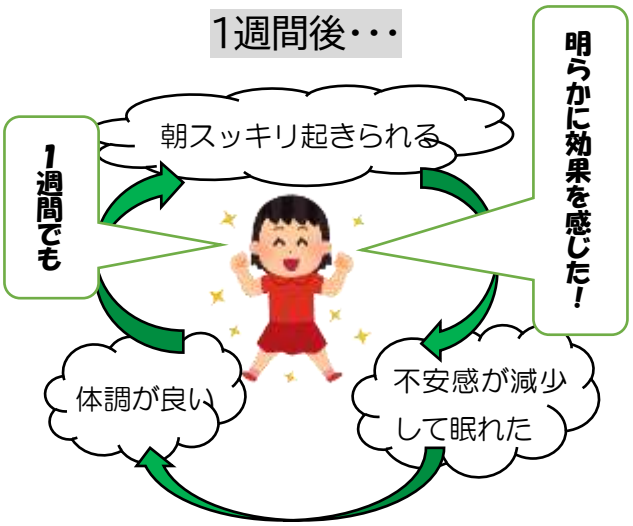
＊デジタルデトックスにチャレンジ＊

デジタルデトックスは、一定期間、スマートフォンやゲーム等との距離を置くことでストレスを軽減することができます。睡眠時間が増えたり、周囲の人との会話も自然と増えたりする等のメリットもあります。

最近、こんなことはありませんか…？

そこで、全ての電子機器を1週間回収したところ…





デジタルデトックスを提案する場合は、ルールのハードルを低くしたり、他の打ち込めるものや将来の目標を用意したり、試行錯誤しながら保護者と一緒に長期で行っていく必要があります。ぜひ、ご家庭でもこの機会に話し合ってみてください。