

保健だより

奈良中学校 保健室 : R5. 10. 4



< 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 >

だんだんと涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。8月と比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきましたね。昼間は暑くても、朝と夜は涼しい日も増えてきました。このような時期は、寒暖差があるため体調を崩しやすくなります。その日の天気や気温に合わせて衣服を調整し、体調管理していきましょう。

* 9月身体測定結果(平均) *

最近の子ども達は、「肥満」と「やせ」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。

	4月身長 →	9月身長	伸び
1年男子	153.0 →	155.9cm	+2.9cm
2年男子	158.6 →	160.8cm	+2.2cm
3年男子	167.2 →	169.0cm	+1.8cm

4月体重 →	9月体重	伸び
45.0 →	48.0kg	+3.0kg
46.3 →	48.9kg	+2.6kg
58.3 →	60.3kg	+2.0kg

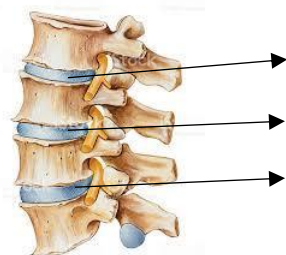
	4月身長 →	9月身長	伸び
1年女子	152.2 →	153.2cm	+1.0cm
2年女子	153.6 →	154.0cm	+0.4cm
3年女子	158.2 →	158.9cm	+0.7cm

4月体重 →	9月体重	伸び
44.0 →	45.6kg	+1.6kg
48.7 →	49.3kg	+0.6kg
51.8 →	52.3kg	+0.5kg

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。



椎間板