

ほけんだより 7月

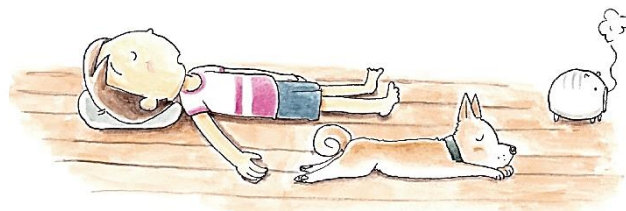
栃木県立益子芳星高等学校

いよいよ夏休みです。

一度しかない今年の夏休み、どう過ごしますか？

保健室としては、みなさんが2学期の学校生活をイメージして過ごしてくれることを願っています。

身長を伸ばすためにも「普通の規則正しい生活」を送ってください。



身長を伸ばすには！？

骨は、骨の端にある骨端線の部分が伸びるのですが、骨端線は、男子は18歳くらい、女子は16歳くらいまでになります。身長を伸ばしたいなら高校生がラストチャンスかもしれません。

ちなみに、予想身長の計算方法というの也有ります。

男子＝（父親の身長＋母親の身長＋13）÷2＋2




女子＝（父親の身長＋母親の身長－13）÷2＋2

SC来校日

月	日	曜	時間
9	7, 14	木	9:00 ～ 17:00
10	6, 26		
11	9, 30		
12	7, 21		
1	18		
2	22		

夏休み明け、「学校に行きたくない」「なんだか不安」・・・といった気持ちになっていたら、スクールカウンセラー（SC）に相談してみてください。

身長を伸ばすために必要な3つの方法

睡眠	運動	栄養
成長ホルモンは深い睡眠中に分泌される。 最大限に分泌させるには ○8時間以上 ○23時～3時の睡眠を。  スマホのブルーライトは深い睡眠の敵。寝る直前まで使うのはNG	○成長ホルモンは運動中運動後にも分泌される。 ○運動は骨端線を刺激する効果もある。全身を使う運動で、平均的にすべての骨端線に刺激を与えると良い。 	○タンパク質 新しい骨の土台となる&成長ホルモンの分泌を促す[肉・魚・卵・大豆製品・乳製品] ○カルシウム 土台にくっつき骨を硬くする [牛乳・ヨーグルト・ワカメ・しらす小松菜・豆腐など] ○マグネシウム 骨の強度や弾力を調整する ※カルシウムと一緒に摂ることが必要 [豆腐・アーモンド・ほうれん草など] 

身長を伸ばすために必要な「睡眠・運動・食事」、実は「普通の規則正しい生活」なんですね。夏休み、チャレンジしてみては！？

ピアス 簡単に考えないで

夏休みにピアスを開けようと思っていませんか？
ピアスには危険が伴います。

○細菌感染 (肉芽腫)

もっとも多いトラブル。傷口に細菌が感染し化膿したもの。しこり（肉芽腫）になることもあります。軟骨に開けた場合、軟骨は感染に弱いので、耳が変形することもあります。

○ケロイド

もっとも治療に手間取るトラブル。ケロイドは傷の一種。普通の傷は治る過程で一時的に赤くなったり硬くなったりしますが、ケロイドは治らずどんどん大きくなります。手術で取っても再発します。

体に赤く盛り上がって何年も治らない傷があればケロイドです。ケロイド体質の人がピアスを開けると100%ケロイドになると思って間違いありません。

○金属アレルギー

ピアスに使われる金属が汗で溶け出して皮膚に吸収されると、体質によってアレルギー反応が起きます。一度金属アレルギーになると、その後数十年にわたり、その金属を拒絶する免疫細胞が身体の中に生き続け、後で歯科の治療の際などに症状が出てしまうことがあります。

参考：形成外科医野崎敏彦 HP



症例 主婦（45歳）

〔症状〕 3年前に突然手と足に湿疹がスタート。米粒大の湿疹がブツブツになり、皮がめくれてまた出てくるという状況で凸凹にただれた。

〔原因〕 20代のときにピアスをするも湿疹が出ていたことから、20年以上たって歯科の治療で使われた金属による金属アレルギーと診断された。

「大好き」は「相手の幸せを考えること」

こんなことはありませんか？

☆幸せな2人がいます。いつまでも幸せを続けたい2人は約束をします。

「いつまでも離れないでいようね」「休みの日はできるだけ会おうね」

☆次第に、パートナーが離れていかないか不安になったAさんは

たくさんの約束をします。Bさんはあまりに約束が細かく多くなって困ってしまいます。

家族や友人との時間が少なくなったり、部活に集中できなくなったり。

そして約束を守っているか確認するAさんからの電話やメールが怖くなります。

☆Bさんが約束を守れなくなると、Aさんはなんとしてでも約束を守ってもらおうとします。

「自分はこんなに愛しているのに裏切られた」と叫び自分を傷つけるかもしれません。

付き合っているのだから約束を守るのは当たり前だと語るかもしれません。

何を言っても一方的に約束を押しつけるかもしれません。

大切な物を取り上げて壊したりするかもしれません。

☆さすがに恐ろしく感じたBさんが約束を守ると、Aさんは自分の言うことさえ聞いてくれたら私はこんなに優しいのだと示します。Bさんは自分が我慢して約束を守ればAさんは優しくしてくれる。約束を破った自分がいけないんだ、Aさんが怒るのは当たり前だと思います。

☆そして、AさんはBさんが約束を守ってくれたことに満足します。

もしまた約束を破りそうになったらBさんをたたいて、脅せばいいのですから。

Aさんの約束は一方的な思いが詰まっているだけのものです。Aさんが行っていることはデートDVでAさんは加害者になっているのです。自分が幸せだと思えることが相手のためになることとは限りません。「大好き」は「相手の幸せを考えること」なのです。

参考：高校保健ニュース

