

ほけんだより7月

栃木県立益子芳星高等学校

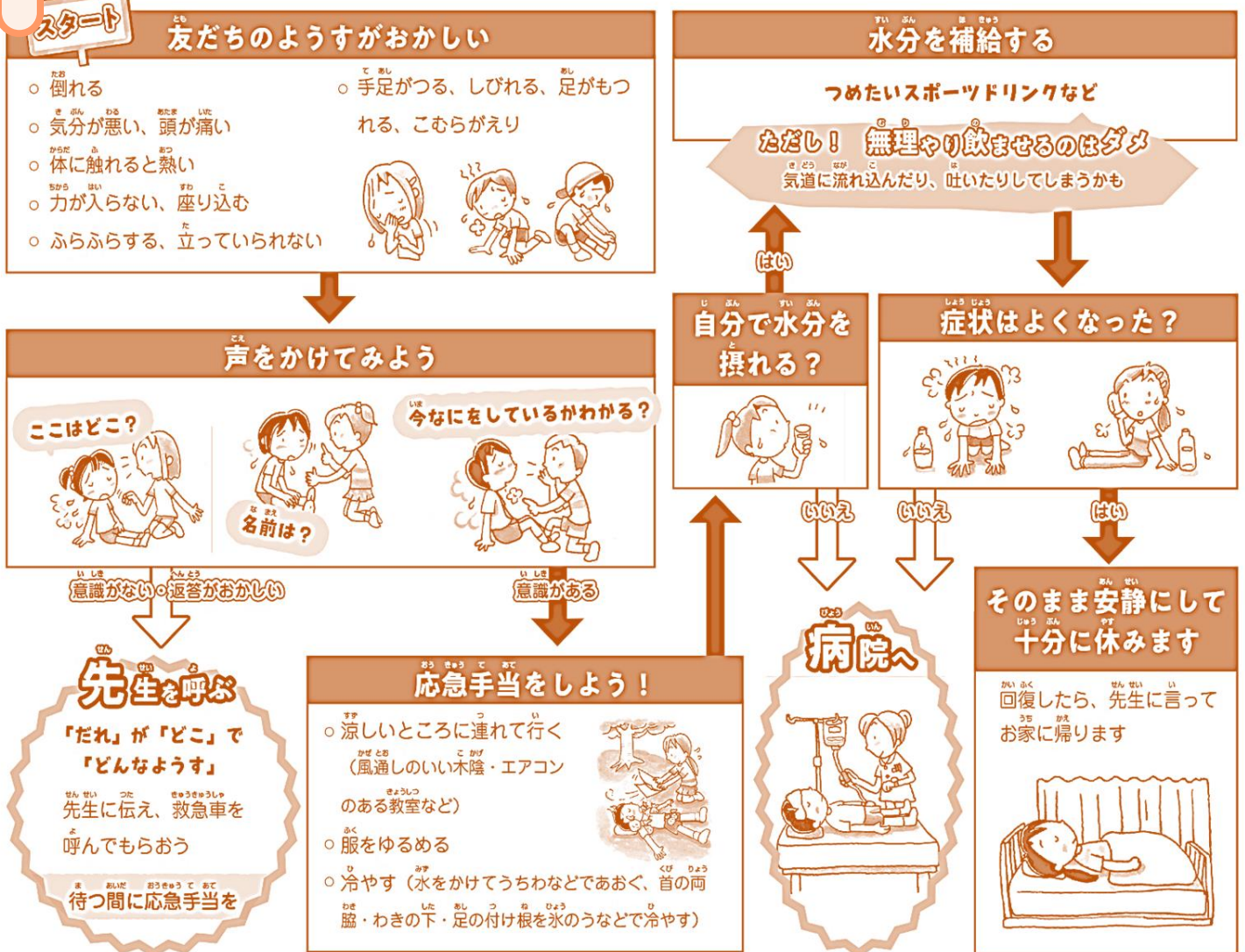
いよいよ夏休みです。今年は梅雨明けが早く、夏本番がずーっと続いているような気がします。暑さには慣れたとはいえ、体温と変わらない外気温では、熱中症も起きやすくなります。

部活動中に誰かが熱中症のような症状になったら、このほけんだよりを思い出してください。



熱中症かも！？ どうすればいい？ 判断チャート

参考：健



熱中症どうすれば防げる？

□とにかく水分補給

のどがかわいていなくても飲む

1日1.5ℓ（500mlペットボトル3本）

運動部はスポーツドリンクを含めて2ℓ（4本）



□30分に1回休憩

体温を下げるために休む

□体調が悪いときは

自分で訴える

身長を伸ばすには！？ ～ よくある質問から ～

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もあります。

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

子ども（思春期完了前）



骨端線にある軟骨が骨を伸ばしている

大人



成熟した大人の骨では骨端線は閉じている

骨端線(こつたんせん): 骨の中央部と端の間にある成長する軟骨部分

身長を伸ばすために必要な3つの方法

睡眠	運動	栄養
<p>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</p> 	<p>○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</p> 	<p>○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]</p> 

大切にしよう 自分のこころとからだ

在り方生き方講演会 7月9日(月) 対象: 1年生

講師: 芳賀赤十字病院助産師大吉由香里先生



「命にかかわる仕事をしているから伝えられること伝えたいことがある」と、助産師の仕事、LGBT、二次性徴、性感染症、妊娠、中絶、避妊、出産についてお話してくださいました。

夏休みを前に、上級生にも先生の言葉を伝えます。「セックスをするということは、そのときだけの話ではない。一生治らない、赤ちゃんを産めなくなる病気をもらうかもしれない、妊娠するかもしれない。これからの人生をどう生きていくのか、自分は何をしたいのか考えて欲しい。そして、そのためには今どうすべきかも。責任がもてる年齢までセックスしない、正しく避妊する、どちらの方法でも良い。いつか出会うかもしれないステキなパートナーと、お互い大切にしたいお付き合いをするときまで、自分を大切に 相手を大切に、そして、自分と相手の将来を大切に。」

もしものときに・・・

とちぎ性暴力被害者サポートセンター

とちエール ☎028-678-8200