

ほけんだより 1月

津久井高校保健室
Ver.1

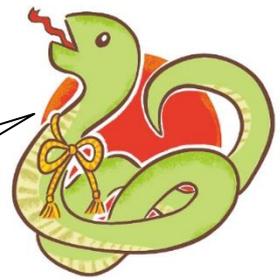


からだ あたたか ぶゆげんきのこ
体をしっかり温めて冬を元気に乗り越えよう！



からだ あたたか なに
体を温めると何かいいことあるの？

もちろんあるよ！
からだ あたたか よ しょうかい
体を温めるとどんな良いことがあるか紹介するね！




**めんえきりよく
免疫力UP！**

めんえききのう たいおん たか かつせいか
免疫機能は体温が高いと活性化します。
体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にも
なるといわれています。




**せいりつう やわ
生理痛を和らげる！**

せいりがはじると、きそんたいおん さがるうえ、いたみの物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。
体を温めて血行をよくすると痛みの物質も
流れていくので、痛みが和らぎます！

あたたかい重ね着のポイント

そんなに良いことがある
なんて知らなかった！
冬が旬の食べ物も体を
温めてくれるってホント？



それ、ホントです！
にんじん、レンコン、ほうれん草、ゴボウなどがおすすめ！




肌着を着る
はだ ちよくせつあ あせ よく すす そざい
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない
素材のものを**
そと つめ くるき とおさず、なか ぬつ
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を
からだ はっせい ぬつ ふく ふく ぬいだ そう た あたたか
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

〈ほけんだより相談を始めました♪〉

- ・名前は書かなくてもOK
- ・どんな内容でも大丈夫ですので、気軽に
Google フォームで回答してくださいね！
- ・秘密は必ず守ります！

ほけんだより



津久井高校保健室
Ver.2
(リクエスト)

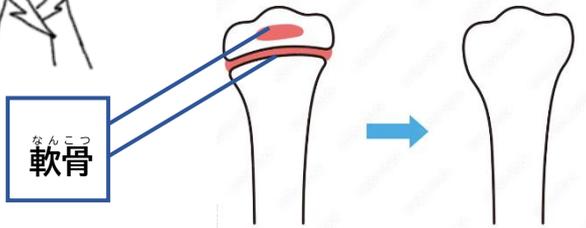


11月のほけんだよりアンケートで「身長系」というリクエストがありました！
1月のほけんだよりは「身長に関するウワサ!?～大解説編～」

Q1. 身長が伸びるってどういうこと？



身長が伸びる = 骨が伸びる



生まれてから成長期くらいまで骨は完全に「骨」ではなく、骨の一部はまだ「軟骨」の状態！
この「軟骨」の部分で細胞が増えることで骨は伸びるのです！

ちなみに、軟骨がすべて「骨」になると身長は止まります。

Q2. 身長は遺伝ですか？

成長期は遺伝よりホルモンの影響が大きい！

生まれる前のお腹にいる時の成長速度や発達は遺伝子で決まってしまう。

しかし、成長期は甲状腺ホルモン、成長ホルモン、性ホルモンの影響が大きいです！



甲状腺ホルモン、成長ホルモン、性ホルモン
ってなに？

成長ホルモン

骨を成長させ、身長を伸ばす。

甲状腺ホルモン

成長ホルモンが作られるのを促す。

性ホルモン

思春期前期：成長ホルモンを強化する。

思春期後期：骨の成長を止める。

Q3. 「寝る子は育つ」って本当？



本当！！



成長ホルモンは寝ている間に分泌が活発になります。特に、深い眠りの時は分泌が活発になり骨を成長させます。

成長ホルモンが作られるのを促す甲状腺ホルモンは食べ物を食べたり、「寒い」という刺激を与えたりすると分泌が促されます！



〈ほけんだより相談を始めました♪〉

・名前は書かなくてもOK

・どんな内容でも大丈夫ですので、気軽に

Google フォームで回答してくださいね！

・秘密は必ず守ります！

