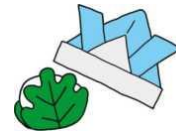




げんき5月号



唐津工業高校保健室 2026

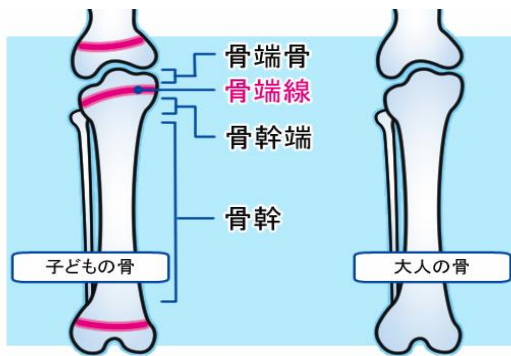
新学期、ピンと張り詰めていた気持ちが、ふと緩み、急に疲れを感じるのもこの時期からです。リフレッシュできる時間を大切にして、疲れが出やすいこの時期を健やかに過ごしてほしいと思います。

保健室で最も人気があるのは「身長計」。毎日多くの方が身長を測りにきて、よく質問があるのは、「身長伸ばすにはどうしたらいいですか?」という内容です。今月号では、みなさんの関心度が高い「身長」について取り上げます。



簡単に言えば、「**骨が伸びること**」

※実際に大きくなるのは「骨の長さ」であり、その変化が「成長」として現れます。



特に注目したいのは、骨の端にある「**骨端線(こったんせん)**」と呼ばれる軟骨部分。この骨端線には、軟骨細胞が集まり、細胞が活発に増殖・分裂することで軟骨が伸びていきます。この軟骨が次第に硬い骨に置き換わることで骨自体が長くなり身長が伸びます



骨が伸びて身長を高くするためには?

① 栄養バランスの取れた食事



「〇〇だけを食えばいい」といった特定の栄養素だけではなく、全体のバランスを意識した食事が重要。栄養の偏りは避けるべき!

② 睡眠時間の確保



睡眠は骨の成長に欠かせない。特に「成長ホルモン」の分泌は入眠から約1~2時間後のタイミングで最も多く分泌される。この時間帯にしっかり深く眠ることが大切。

③ 適度な運動



運動は、身長を伸ばすために欠かせない生活習慣のひとつ。骨や筋肉に適度な刺激を与えることで、骨端線の活動が活発になり骨の成長を促す。

夜更かし 不規則な生活

寝る直前までスマホを見る



→成長ホルモンの分泌に悪影響を与えてしまいます。①②③の日常的な良い習慣がとても大切です。



～食のトピラ～

身長を伸ばすために欠かせない栄養素！

たんぱく質

骨の土台をつくる

- ▶ 肉類(牛肉、豚肉、鶏肉) ▶ 魚
- ▶ 大豆製品(納豆、豆腐など) ▶ 卵

カルシウム

骨を構成する主成分

- ▶ 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- ▶ 小魚 ▶ 海藻類 ▶ 緑黄色野菜 など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

- ▶ きのこと類(しいたけ、まいたけ)
- ▶ 鮭 など

※日光を浴びることで体内でも合成できる

※これらの栄養素を
意識して取り入れよう！



暑

熱

順

化

とは??

ここ数日は、5月とは思えないほどの暑さでした。「暑熱順化」とは、体が本格的な暑さに慣れ、熱中症になりにくなる生理的な変化のことです。

暑熱順化のためには・・・

今の時期から、無理のない範囲で汗をかくことが重要です！



ウォーキング・ジョギング



ストレッチ・筋トレ



入浴 (湯船につかる)