



令和4年12月23日
札幌市立柏中学校
保健室

年末の行事のひとつに「大掃除」があります。これは新しい年を迎えるために、一年で家の中にたまったすすを払ってきれいにするという「煤払い」がもとになっていると言われています。風水という中国の学問では「空気や水がきれいで、安全で快適な環境は、人を健やかに、幸福にする」とされています。断捨離（だんしゃり）ということばもありますが、要は、身の回りのものを整理整頓して風通しを良くすることで、勉強に集中できたり、気分よく物事を進めたりすることができるといったプラスの効果が生まれ、結果的に、自分の運気を高めることができるということなのかもしれません。そう考えると、大掃除も前向きな気持ちで取りかかれそうですね。



明日から冬休み。まずはどこから掃除しようか？

みなさんの新しい年が、よい気で満ちていますように。来年1月13日に元気な顔で会いましょう。

LINE のグループトーク



ルールを決めて自分や家族の時間を大切にしよう！

- ① グループトークの終了時間を決める。
21時以降のトークは非常識！
- ② グループトークでは「すぐに反応しなくてもOK・既読スルーOK」とする。
塾や勉強、入浴などみんないろいろ忙しい！こうやって決めておけば、自分の都合に合わせてチェックできるし、「早く反応しなくちゃ！」とスマホを常に意識しなければならないストレスをなくせます。
- ③ 大事な約束はノートで共有。
- ④ 悪口や下ネタ禁止。
グループの中の人に限らず、誰かを攻撃するような言葉や、傷つけるような言葉は絶対に書き込まない。
- ⑤ スタンプの連打は迷惑行為！
- ⑥ 個人トークや他のグループトークで得た情報や写真・画像を、勝手に公開しない。
- ⑦ 自分が写っていない写真画像は「保存」しない。



学級や学年、部活、気の合う友だち同士の連絡や約束にも便利なLINEのグループトーク機能。利用している人も多いのではないかと思います。

半面、いたずら画像・誰かの悪口・いわゆる「LINE外し」など、いじめにつながるようなトラブルや、勉強が手につかない・寝る時間が遅くなる・「スマホ依存」など生活面でのトラブルが全国的に問題となっています。

1年生は保健学活でも学習しましたが、日常生活と同じように、グループトークにもルールやマナーが大切です。便利な反面、自分の都合で、相手の時間をうばってしまうことになるということを、忘れてはいけません。

自分や家族との時間を大切にするために、そして、楽しい時間を共有するために、お互いに思いやりをもって使用しましょう。

スマホで失敗しないための大切なルール

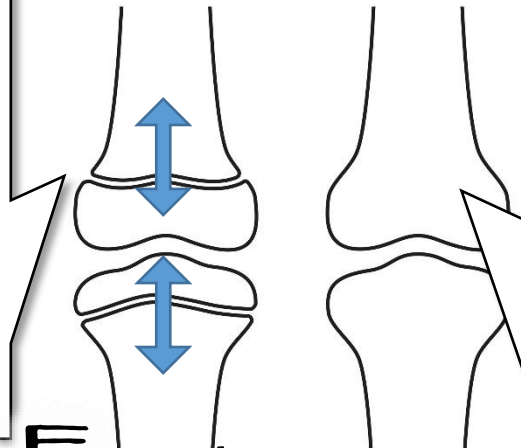
- 自分や家族の時間を優先しよう
食事・入浴・勉強のときはスマホを見える場所に置かない！「通知OFF」に設定するのも◎。
- 親や先生に見られて困るようなトークや画像のやり取りはしない！

「身長が伸びる」とは「骨が伸びる」こと。

こったんなんこつ
子どもの骨には“骨端軟骨”という、いわゆる「骨の伸びしろ」があります。成長ホルモンの影響で、骨端軟骨の増殖が起こり、骨はたて方向に伸びていきます。そして、その軟骨がかたい骨に置きかわる（骨化する）ので、骨自体が長くなっていくのです。これが「身長が伸びる」ことに直結しています。

特に、からだを支えている四肢（腕や足）の長い骨の両端が伸びて長くなることが、身長の伸びに大きくつながります。

子どもの骨 大人の骨



伸びしろである骨端軟骨が、全て骨に置きかわると、その骨はそれ以上伸びなくなります。つまり、身長の伸びも止まるといいうわけです。

骨が伸びるから身長が伸びるんだね！

骨を成長させるために・・・

身長を伸ばすためには、成長ホルモンを分泌させて骨端軟骨を増殖させることと、骨を作るための栄養をとることや骨に刺激を与えることが不可欠です。

① 睡眠をきちんととる

成長ホルモンは、寝ている間に分泌されます。11時前にはベッドに入るようにすると、成長ホルモンが分泌しやすいと言われています。

② バランスのよい食事

骨を成長させるには、カルシウムだけではなく、カルシウムの吸収をよくするビタミン類や、たんぱく質も必要です。

いろんな栄養素を、きちんと食事からとることが、骨を伸ばすためにも、やっぱり大事なんですね。

③ 適度な運動

骨を成長させるためには、適度な刺激を与えることが必要だと言われています。縄跳びやスキップなどジャンプするような運動がオススメ。反対に、過度な筋トレは成長期には逆効果です。

骨の組織は、ビルに例えると、鉄筋に当たるコラーゲンでできた格子状の組織と、コンクリートに当たるカルシウムでできたかたい組織でできています。

骨を溶かしてカルシウムを血液中に供給する破骨細胞と、血液中のカルシウムを使って骨を作りなおす骨芽細胞によって、骨は常にリニューアル工事を繰り返しています。運動や重力などの負荷がかかることによって、骨量はどんどん増して、骨は太く強くなります。

骨の長さは、骨端軟骨が使いつくされると成長は止まりますが、骨の太さやかたさは、大人になってもリニューアルし続けます。



マシュマロを食べると身長が伸びる？

これはマシュマロの成分であるゼラチンの元になるコラーゲンが骨の成長に必要な栄養素であることから言われるようになった都市伝説。おいしいけれど、実際には、身長を伸ばす効果はほとんどないと言われています。

2-4の撮影隊のみなさんゴメンナサイ！

足の親指の真ん中には脳下垂体のリボがあり、成長ホルモンの分泌をうながす効果があるそうです。お風呂上りに手の親指で押してみてください。ストレス解消にも効果があるそうですよ。

