



NO2
2020. 4. 14
豊立第十六中学校
ほけん室

新型コロナウイルスによる、感染症対策予防として臨時休校になり、予想もしなかった長い休業が続いています。みなさんはどのように過ごしていますか？

外出の規制や公共施設も閉館中のため、毎日何気なく過ごしている人も多いと思います。5月6日まで休業は延長されましたが、登校初日から睡眠不足や体調不良にならないために 早寝・早起き・朝ごはんにチャレンジしてください。



朝ごはんを食べるメリット！

・人間は時間に合わせて、**脈拍・血圧・体温・ホルモン分泌量**など微調整をしています。朝ごはんを食べると**1日のスタート**を体に知らせることができ**体内リズムを整え**、心身ともに**1日を健康に過ごすことができます。**

☆以前保健委員会で作られた、朝食レシピを紹介します。

「ハムエッグトースト」

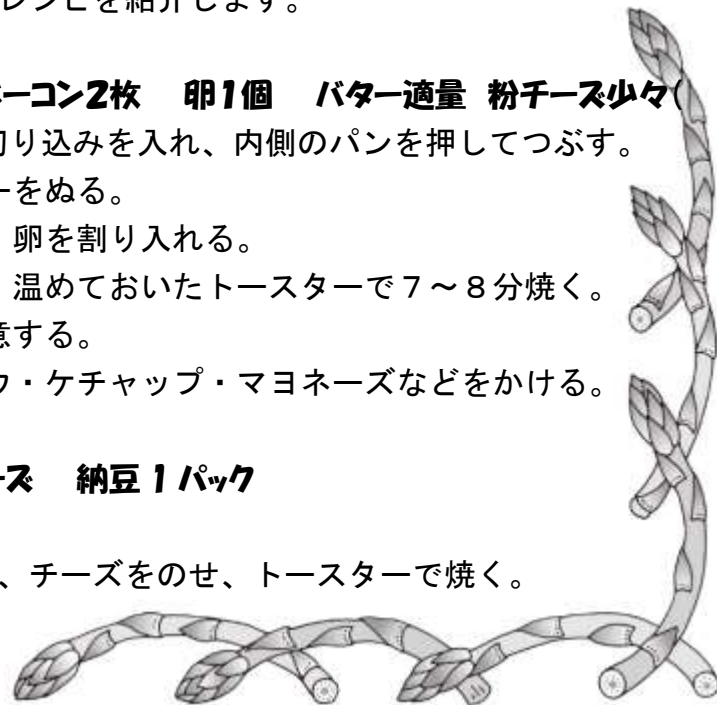
(材料)・・・食パン1枚 ハムまたはベーコン2枚 卵1個 バター適量 粉チーズ少々

- (作り方)・・・
1. パンの耳に沿って切り込みを入れ、内側のパンを押しつぶす。
 2. 内側のパンにバターをぬる。
 3. 2にハムを敷いて、卵を割り入れる。
 4. 粉チーズを散らし、温めておいたトースターで7～8分焼く。
★こげないように注意する。
 5. 好みに塩・コショウ・ケチャップ・マヨネーズなどをかける。

「ガッツリ納豆パン」

(材料)・・・食パン1枚 スライスチーズ 納豆1パック

- (作り方)・・・
1. 納豆をませる。
 2. 食パンに納豆をのせ、チーズをのせ、トースターで焼く。



身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

平均身長はどんどん伸びてる？

「100年で男子約13センチ、女子は約11センチ伸びたもの」って、なんだと思いますか？ 答えは日本人の身長。1900年の17歳男子の平均身長は157.9センチで女子は147.0センチ。そして100年後の2000年には17歳男子は170.8センチ、女子は158.1センチに伸びています(生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より)。

日本人はどんどん大きくなっている！ と思いきや、2018年の17歳男子は170.6センチ、女子は157.8センチと、2000年と比べても横ばいです。理由はわかっています。

身長伸びに関わるのは「**栄養・睡眠・運動**」の3つ。平均の伸びは止まっても、自分は身長を伸ばしたい！ という人はこの3つを大切に。



※令和元年(2019年)学校保健調査
17歳男子 170.6 cm・女子 157.9 cmと
ほぼ変わっていません。

令和元年(2019年)全国平均

身長	13歳	14歳	15歳
男子	160.0	165.4	168.3
女子	154.4	156.5	157.2

※コロナウイルスについて、たくさんの情報がありますが一人ひとり出来ることは、感染予防のため うがい・手洗い・換気 です。十六中生のみなさんは予防意識が高く実践の効果を知っている皆さんです。自宅待機中ですが、感染予防に努めてください。

しかし、風邪症状(微熱、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せきなど)強いだるさ・37.5℃以上の発熱が続くなどの症状のときは、早めの受診をお願いします。一般的な問い合わせは府民向け相談窓口(06-6944-8192 FAX:06-6944-7597)

受付時間 9:00～18:00