

ぐんぐん

夏休みスペシャル号

ある双子の兄弟の悩み…

僕たち見た目はそっくりなのに、
僕だけ身長が7cmも低いんです！！



そっくりの双子の兄弟なのに、片方の子だけ身長が伸びない…
その原因は…

- ①夜中の12時までゲームやスマホをしていたこと
- ②甘い飲み物をたくさん飲んでしたこと

だったそうです！

①脳を進化させるホルモンの分泌は、眠っている間（夜10～2時）に増える傾向にあります。寝ている時間＝その日の勉強した内容や運動の経験が脳に蓄積される時間、身体が成長する時間なのです。ゲームやスマホは視覚刺激が強く、眠ってから1時間以上も目や脳の緊張が残ってしまいます。脳が完成するのは15歳ごろ。その頃までは、21時以降のゲームやスマホの使用は止めましょう。小学生のうちには10時には電気を消して、寝る体制になれるといいですね。また、男子は18歳ごろまで、女子は16歳ごろまで身長が伸びると言われています。身長を伸ばしたい人は、その頃まで気を付けるといいでしょう。

②血糖値のコントロールには、ビタミンB群を使うと言われています。ビタミンB群は成長ホルモンを作るのに必要なホルモンなので、甘い飲み物を飲みすぎると、ビタミンB群が不足して、成長ホルモンが作られなくなってしまいます。そうすると身長が伸びにくくなってしまいます。甘い飲み物の飲みすぎに注意しましょう。

栃木県養護教育研究会 春季研修会 講演「子どもの脳の育て方～AI時代を生き抜く力～」
講師 感性リサーチ代表取締役社長 黒川伊保子 より抜粋

☆朝はいつもどおりに起きよう！



☆朝食はもちろん、昼・夕食も
しっかり食べよう！



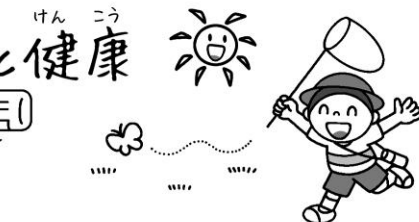
夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に
1日中いないようにしましょう！



☆冷たいもののとりすぎに注意！



☆てきどにからだを動かそう！
外に出かけるときは、帽子、ハンカチや
タオル、すいとうなどを忘れずに！
あつい時間はさけよう！



夏休みは
治療の
チャンス



いつも本校の保健活動にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。

健康診断後、所見のあったお子さんには医療機関の受診をお勧めしていましたが、受診はお済みでしょうか？まだのご家庭がありましたら、夏休み期間を利用して、医療機関の受診をお願いいたします。また、医療機関を受診しましたら、結果を学校までお知らせください。

どうぞよろしくお願いいたします。

今年の夏休みは7/22（火）～8/29（金）です。

楽しい思い出がたくさんできるといいですね♪

生活習慣の乱れにはご注意ください！

9月にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

