

保健だより

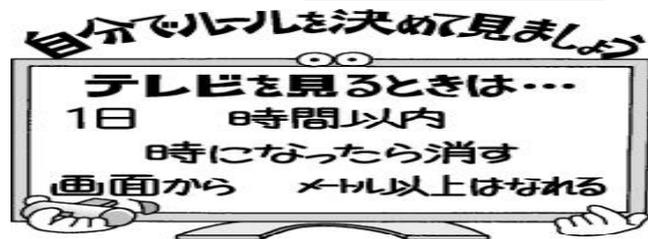
10月

鬼怒川小 保健室

日ごとに秋らしくなってきました。厳しい残暑から解放されて、一息つける季節ですね。

日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むこともあるので、上着を1枚多めに準備しておくとう安心です。

10月の保健目標
目を大切にしよう



日本人の平均身長低下のわけ

現在の日本人の平均身長（17歳）は男性170cm、女性158cmです。先進国でもっとも平均身長が低く、最近では平均身長がさらに低下しているそうです。日本人の平均身長が低い理由は5つの要素が大きいようです。

- ①先進国でもっとも未熟児で生まれる子が多く、しかも増加傾向にある。
 - ・小さく生まれた子が大きく育つ確率は低くなります。
- ②先進国でもっとも睡眠時間が短い。
 - ・成長ホルモンは、主として睡眠時に分泌されます。
- ③先進国でもっともタンパク質とカルシウムの摂取量が少ない。
 - ・子どもたちの豆類と魚介類の摂取が減っています。豆類と魚介類のタンパク質は日本人に適しており、非常にヘルシーです。
- ④先進国でもっとも早熟で身長の伸びが止まる年齢が早い。
 - ・思春期は生まれてから浴びた光の総量が多いほど早く始まるとの説があります。鶏は昼も夜も電球で明るい環境で育てると、早熟になり卵を早く生み始めます。思春期が早いと、大人の体になって身長が伸びなくなるのも早く、十分に大きくならないうちに伸びが止まります。
- ⑤欧米にくらべて、緯度が低く赤道に近い。
 - ・北半球では緯度が高くなるほど、北に行くほど平均身長は高くなります。日本でも、沖縄→東京→青森という順です。



○最近、闇の効用が医学的にも解明されてきています。夜寝て、光を遮断すると、メラトニンというホルモンが分泌されます。メラトニンは熟睡を促し、成長ホルモンの分泌を促します。

動物ではメラトニンが性ホルモンの分泌を抑えることが知られています。十分な睡眠をとるということは、成長ホルモンの分泌という面だけではなく、早熟を予防する可能性があります。



10月17日～23日まで
薬と健康の週間

薬は使用法を守り正しく使いましょう。



