



令和4年1月19日(木)
安来市立第一中学校 保健室

今日の放送で保健委員会から「姿勢について」お話してもらいました。良い姿勢は、運動能力や集中力が向上したり、気持ちの安定にもつながります。また、身長伸びにも関係しているとも言われています。ぜひ、今日から良い姿勢を心がけてくださいね。

あさ よる しんちょう ちが

朝と夜では身長が違う？！

朝と夜で身長が違う理由は、「椎間板」が関係しています。

人間の背骨は、「椎骨」と呼ばれる硬い骨が24個縦につながっていて、それぞれの骨の間に「椎間板」と呼ばれる柔らかい骨(水分を含んだゼリー状の軟骨)がはさまってできています。



みなさんが朝起きて立ち上がったときから、頭の重さ、荷物をもった重さ、重力でだんだん椎間板が縮んでいきます。

朝と夜の身長を測ってその差を比べると、中学生で約1.5 cm、大人になると約2cm近くも、夜は朝より身長が低くなっていると言われています。

椎間板の縮みは夜寝ている間に元に戻るので、朝起きた時には、身長も元に戻っています。よって、身長は1日のうちで朝が一番高く、夜が一番低いのです。

身長を伸ばすために必要な三大要素

質のよい睡眠

成長ホルモンは、睡眠に入ってから3時間くらいまでの間に約9割分泌されます。寝てから3時間以降はあまり分泌されません。ですから、寝てからの3時間は質の良い睡眠がとれるよう環境を整えましょう。寝る前のスマホは睡眠を妨害するので、気をつけましょう。

質のよい栄養

身長を伸ばすためには、骨を作るカルシウム、タンパク質、マグネシウムが重要となってきます。ただ、この栄養素ばかりをとればよいというわけではありません。過剰にとると肥満等の原因になることもあります。バランスのよい食事をとりましょう。



適度な運動

人の骨には重さを感じるセンサーがついています。運動をしない人の場合は、重さセンサーがあまり反応しないので、「この人は全然動かないから強い骨を作る必要はないな」と判断されてしまい、骨の強化が行われなくなり、骨がもろくなってしまいます。骨に刺激を与えると、その圧力で骨の中に電流が生じ、その電流が全身の骨にある骨芽細胞(骨を形成する細胞)を活性化させるので骨が作られていきます。思春期は骨芽細胞が多くなっているため、運動することで、骨に刺激が与えられ骨がどんどん作られて伸びやすくなります。