

# 姿勢を正しくしよう

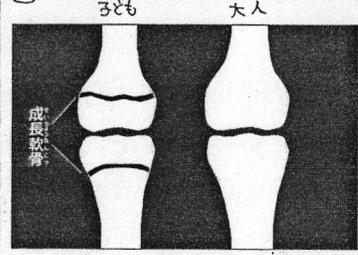
## あなたの姿勢を手回す

「姿勢」は心と体のバロメーターです。あてはまるものに○をつけてみましょう。あつちの人や友達どうしても見て注意しあうといいですね。

- 目を近づけて字を書く
- ねこ形で本を読む
- 背中を丸めて手はポケットの中
- いすに浅く腰かける
- ひびをついて話をきく
- 足をいすの上にあげている
- ひびをついて食べる
- 首をかたむけ体をねじって歩いている
- ソファで丸くなってねる
- 横になってテレビを見る

○の数が多いほど要注意!!  
 姿勢はふだん心掛けて正しく直すことができます。いつも「よい姿勢」を頭にえがいているといいですね。また、毎日体を動かして筋肉をきたえることも大切です。

## 子どもにはあるけど大人になるとなくなってしまうものって?



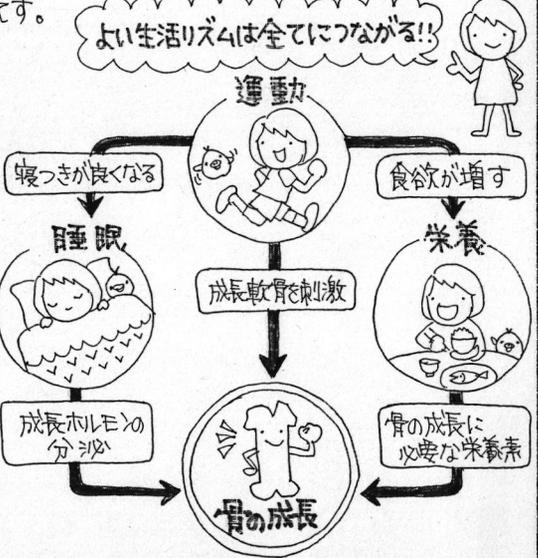
それは**成長軟骨**(骨端線ともいう)です。骨の細胞がたくさん密集している柔らかい骨の部分で、レントゲンで見ると大きな骨の末端にすき間のように映ります。ここから骨はぐんぐん伸びていくのです。大人になるとこの付近の骨は硬くなり、成長軟骨はほとんどなくなります。成長軟骨は「身長がまだ伸びますよ」という目印のようなものなのです。

**成長軟骨はいままであるの?**  
 男性: 17~18才 / ほとんどの人は、この歳くらいまでに成長軟骨が確認できなくなります。  
 女性: 15~16才

**身長を伸ばしたいあなたへ**  
 成長軟骨は弾力性に富んでいて、刺激に対して敏感に反応します。運動を行うことで、成長軟骨を刺激することができれば、成長軟骨にある骨をつくる細胞をさらに活性化させることができます。身長を伸ばすためには適度な運動が必要なのです。

## 運動だけしていればいいのか?

骨が成長するためには、バランスのよい**食事**が大切です。せ、水、伸びても弱い骨では困りますね。もうひとつ大切なことはよく**眠る**ことです。骨を伸ばし筋肉を育てる「成長ホルモン」は夜眠っている間にたくさんつづられます。つまり**栄養・睡眠・運動**が骨の成長には必要なのです。



10月号のほけんたよりを発行した次の日の朝のこと

11月号のほけんたよりにはほくこと書いてください

保健室にさがしてくださいね!!

王子様みたくーい