



# 保健だより

令和5年4月 通津中学校

4月より通津中学校に着任しました高見 光(たかみ ひかり)です。みなさんの健康のサポートをしていきます。健康のこと、悩んでいること、困っていることがあれば、気軽に相談してください。

## 【令和5年度健康診断日程】



●尿検査	全学年	4月17日(月)	
●身体測定	全学年	4月19日(水)	5校時
●内科検診	1A・2年	4月25日(火)	13:10~
	1B・3年	4月26日(水)	13:10~
●心電図検診	1年	5月8日(月)	11:00~
●耳鼻科検診	1・3年	5月11日(木)	14:30~
●歯科検診	全学年	5月17日(水)	9:00~
●眼科検診	全学年	6月8日(木)	13:30~

お子さんに、保健調査票と結核問診票をお配りしています。健康診断を受けるのに必要な書類になりますので、学校へ提出のご協力をよろしくお願いいたします。

また、検診によって、当日ご準備いただくものがありますので、そちらの準備も併せてお願いします。

保護者の方へ



## 生活リズムを作る 3つのポイント

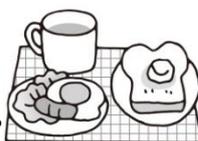
### 1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜11時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。



### 2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養バランスを考えて食べるようにしましょう。



### 3 トイレ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



# 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

## しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。



## よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

## 運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。



## こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

## 体も心も 毎日成長しています

身長や体重みたいに大きさをはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。



睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。例えば…

人と  
出会うこと

勉強を  
すること

悩むこと

自分を  
知ること  
など

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。

## ほけんだよりとほけん室を

よろしく お願いします



いま読んでくれている「ほけんだより」は、ほけん室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんが、「いま」元気なのはもちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気であるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしててくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健康を一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽にほけん室へ来てくださいね。

