

ほけんだより

令和6年5月27日

NO.4

げんきだま



八郎潟小学校・中学校
保健室

せんしゅう はつねつ のど いた たいちようふりよう けっせき そうたい ひと おお
先週は発熱や喉の痛みなど、体調不良で欠席したり、早退したりする人が多かつ

たです。しょうがくせい うんどうかい つか
小学生のみなさんは運動会の疲れで

しょうか。ちゅうがくせい ぶかつどう
中学生のみなさんも、部活動の

しゅんきだいかい れんきゅう あ がくねんぎようじ こんしゅう
春季大会、連休明けの学年行事、今週の

たいいくさい ぎようじ つづ きゅうよう
体育祭など行事が続いて、休養がしっかりと

れていないのではないのでしょうか。「がんば

る」ときと「休む」ときのバランスを大切に、

きそくただ せいかつ た たいりよく
規則正しい生活をして、しっかり食べて体力

を付け、たっぷり睡眠時間を確保して体を休

めて元気に過ごせるようにしましょう。

また、ことし かんだんさ おお てんこう たいちよう くす げんいん
今年の寒暖差が大きい天候も体調を崩しやすくする原因のひとつとなってい

ると思われます。おも きおん あ ぬ き ふくそう こころ が いふく
気温に合わせて、脱いだり着たりできる服装を心掛けて、衣服の

ちょうせつ わす
調節をすることも忘れずに。





たいへんお待たせしておりましたが、健康診断の結果についてお知らせします。

今回は、全員に身長体重測定、視力検査の結果を渡します。お家の人といっしょに自分の成長を確認してみてください。

小学生は、『からだカード』に押印かサインをして5月31日（金）までに提出してください。

中学生は、カードを回収しませんのでお家で保管してください。

この他の内科検診、運動器検診等の検診や尿検査、心電図検査等の検査については、準備ができ次第、受診が必要な人にだけ、「受診のお勧め」の用紙をお渡しします。用紙が渡らない場合は、「異常なし」ということですのでご了承ください。

「受診のお勧め」の用紙が渡った人は、早めの受診をお願いいたします。

なお、今年度の健康診断が終了した後で、全員に健康診断結果を記入したカードを渡しますのでもう少しお待ちください。

背が伸びるのはどうして？

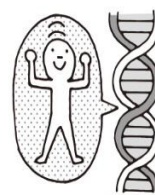
身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。

小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き



込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。

生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持ってい



るものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。

気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。