

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年 3月22日

第18号 豊松小学校

成長に大切な3つのポイント

今年度ももうすぐ終わろうとしています。1年間健康に過ごせましたか？
新しい学年でも、つぎの3つのポイントで、心もからだもますます大きくなってほしいと願っています。

身長を伸ばすのは、「骨を伸ばすこと」

しっかり体をつくろう

すいみん

早く寝ることで、成長ホルモンが
しっかり分泌されます。



うんどう

運動は骨に適度な刺激を与えます。
骨端線（骨の端の伸びる部分）の働きを
活発にさせます。



えいよう

骨端線を伸ばす材料になるのは、たんぱく質、
伸びた骨を強固にするのがカルシウムや
マグネシウムなどのミネラルです。



～そのほかにも『成長ホルモン』は大切な働きをしています～

①寝ている間に疲れをとる

②免疫力を高める

③肌荒れをふせぐ

④太りにくくする



※学期末には、「健康の記録」を配ります。成長のペースには個人差があります。人と比べることなく、自分の成長を確かめましょう。

「花粉症」と「かぜ」のちがい



	花粉症	かぜ
熱	なし	あり
鼻水	水っぽく、サラッとしている	ネバネバして黄色っぽい
目	目がかゆい	目の症状はなし

症状には、個人差があるので、全くこの通りではありません。花粉症だと思っても、実はかぜ…ということもあります。体の様子をよく観察して、具合が悪いときは早めに受診しましょう。

【予防対策】

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスクなど身につけて。ツルツルした素材の服を選びましょう。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服などについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。
なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。



●帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

【花粉が多い要注意日】

前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、
南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります。



おうちのかたへ

今年度1年間、保護者のみなさまには、お子さんの健康面について色々ご協力をいただき、大変ありがとうございました。心配していた「インフルエンザ」も流行することなく、無事今年度を終えようとしています。

来年度のはじめには、健康診断が始まります。春休み中は気になるところは受診し、体の調子を整えておいていただきますように、よろしくお願いいたします。