

ほけんだより

健康診断号
No.2

令和8年4月15日
川崎市立西菅小学校
保健室

4月17日(金)は健康診断の中でも、子どもたちが一番楽しみにしている発育測定(身長・体重)です。また、視力検査と聴力検査(1・2・3・5年のみ)も同日におこないます。健康診断を通して、子どもたちが自分の身体や健康に目を向けられる時間にしていきたいと思います。



からだチェック

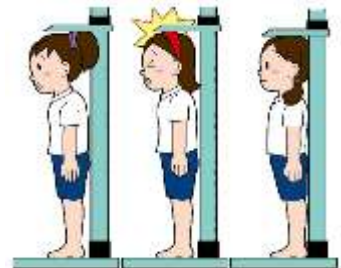


発育測定(身長・体重)・視力検査・聴力検査
をおこないます

<日程・対象学年>

4月17日(金) 1~4時間目

1・2・3・5年：発育測定・視力検査・聴力検査
4・6年：発育測定・視力検査



<持ち物・準備>

- 体育着を着用しておこないます。
- 髪を頭の上や真後ろ(ポニーテール等)でまとめないようにしてください。
- メガネやコンタクトを使用している人は、着けたまま検査をします。忘れずに持ってきてください。
- 事前に耳の掃除をしましょう。
- 前髪の長い子は、目にかからないように留めてきてください。



クイズ

ね こ そだ い
「寝る子は育つ」って言うけど、
ほんとう
本当？○か×か。

高学年は理由も
言えたらすばらしい！

せいかいは・・・



せいがい

正解は ○ です



こ せいちょう ね あいだ で せいちょう
子どもの成長には、寝ている間に出る、成長
ホルモンが関係しています。この成長ホルモンに
は、ほね の やくわり
は、骨を伸ばしてくれる役割があります。

骨が伸びるしくみ

こ なが ほね ほね はし ぶぶん
子どもの長い骨には、骨の端の部分に
こったんせん 骨端線
骨端線があります。骨端線は、やわら
かい軟骨でできています。

ほね の なんこつ
骨が伸びるときは、まずこの軟骨が
おお 大きくなります。軟骨が固くなり骨と
なって、すこ 少ずつほね の
骨が伸びていきま
す。せいちょう 成長ホルモンは、このほね
の やわ
らかい部分を増やしてくれる役割があ
ります。



成長ホルモンはいつ出るの？

せいちょう
成長ホルモンは、よる じ よなか じ
夜10時～夜中2時
あいだ おお で じかんたい
までの間に多く出るので、この時間帯
ふか ねむ たいせつ
に深く眠っていることが大切です。
ねむ はじ じかんご ふか ねむ はい
眠り始めてから1時間後に深い眠りに入
るので、よる じ ねむ
夜9時には眠れるとよいです。

