

ほけんだより






令和8年5月7日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室



4月は、保健調査票等へのご協力ありがとうございました。4月に実施した身体測定・視力・聴力については、先日封筒で配付しましたので、ご確認ください。今後、健診を受けた結果、病院受診をおすすめする方には、「病院受診のすすめ」を配付しますので、確認をお願いします。(ただし、歯科健診結果は全員に配付します。)

さて、鳥海小は、6月初週までに健診を実施する予定です。今後の健康診断の予定は、以下のとおりです。

よてい ❖ 5・6月の予定 ❖

月	火	水	木	金
5/11 運動会 代休	12	13 ※尿検査キット 配付日	14 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>にょうけんさ</small> 尿検査 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>がんかけんしん</small> 眼科健診 </div> 	15
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【尿検査】 ※全校 朝回収 検査の詳細については、13日に別紙でおたよりを発行します。 </div>				
18	19 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>ないかけんしん</small> 内科健診① </div> 4・5・6年生 	21 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【眼科健診】 (全校) ・前髪が目にかからないようにしてください。 ・寝不足で目が赤くならないよう、前日は早寝をしましょう ・目やにがないよう、顔をしっかり洗ってきてください。 </div>	22	23 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>けんしん</small> 歯科健診 </div> 
25	26 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【内科健診】 (5/19: 4~6年 6/2: 1~3年) ・前日はお風呂に入って、身体をきれいにしましょう。 ・心臓の音がみだれないよう、夜は早めに布団に入り、しっかり睡眠をとりましょう。 </div>	27	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【歯科健診】 (全校) ・午後からの健診です。 ・給食を食べた後に、しっかり歯をみがきましょう。 </div>	29 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>じびかけんしん</small> 耳鼻科健診 </div> 
6/1	2 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>ないかけんしん</small> 内科健診② </div> 1・2・3年 前回欠席者 	3 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>にょうさいけんさ</small> 尿再検査 </div> 尿検査未提出者 再検査該当者	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【耳鼻科健診】 (1・2・4・6年) ・前日に耳掃除をしましょう。 ・髪が長い人は、ピンやゴムを使って、髪の毛が耳にかからないようにしましょう。 ・鼻水が出る人は、鼻をしっかりとかんでおきましょう。 </div>	

○保健関係 書類記入のお願い

脊柱・運動器保健調査票（全校）

【4～6年】5/7(木)配付 5/12(火)メ切

【1～3年】5/20(水)配付 5/26(火)メ切

*脊柱・運動器保健調査票の記入箇所は、表裏両面にあります。ご確認ください。

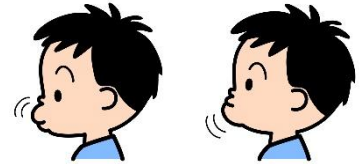
*オレンジファイルに入れてご提出ください。

5/28(金)

フッ化物洗口 START

フッ化物洗口の希望調査のご提出ありがとうございました。

予定通り、5月29日(木)よりスタートします。



「成長するために大切なこと」って…?

4月に身体測定を実施した際、「先生、身体測定の結果は?」「僕(私)、どのくらい伸びていましたか?」と聞かれることがたくさんありました。子どもたちにとっても、自分の成長は楽しみの一つであると、毎回感じさせられます。成長についての関心が高くなっている現在、小学校の健康委員会と、中学校の保健給食部で、「成長するために大切なこと」というクイズ動画を作成し、成長するために大切なことについて学習をしています。今回は、その中から、少し内容をご紹介します!

① ^{ほね}骨は、「^{こったんせん}骨端線」^のから伸びる!

背が伸びるということは、骨が成長しているということです。

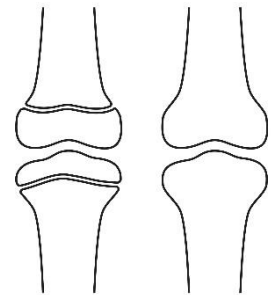
さて、骨って、どこから伸びるのでしょうか?

正解は、骨の両端にある、「骨端線」から伸びています。

成長期の時期だけ開いている骨端線。ここからたくさん骨を成長させるために大切なのは、ずばり「すいみん」です。ぐっすり眠ると、成長ホルモン

「ソマトメジン C」が、骨端線にたくさん働きかけ、骨がどんどん伸びていきます。

「寝る子は育つ」は本当のことです。大きくなりたい人は、ぐっすり眠れるような生活を心掛けてくださいね。



② カルシウムは、体の中で作る事ができない

骨を丈夫にしてくれるカルシウム。でも、私達の体の中で作ることはできません。

だから、食べ物や飲み物から、体の中に取り入れる必要があります。

体の中のカルシウムの99%は、骨や歯に使われています。

スカスカの骨にならないように、しっかり、食べ物や飲み物からとるようにしましょう。



カルシウムが多い食品：乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ等）、小魚、大豆、海藻 等