

保健だより4月

令和8年4月7日 世田谷区立梅丘中学校

春の暖かな日差しの中、校庭の花々が芽吹き花開き始めています。新年度が始まり、誰と同じクラスかな？担任の先生は誰かな？とドキドキワクワク、色々な気持ちがあふれていることと思います。この時期は環境の変化により体調を崩しやすいときです。いつもより自分の心や体の声をよく聞いて、疲れたらゆっくり休んでくださいね。

4月健康診断日程

16日(木)	内科検診
17日(金)	身体測定
24日(金)	腎臓検診 1回目
28日(火)	眼科検診
30日(木)	耳鼻科検診



身長を伸ばすためのコツ！

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です！

睡眠

骨を育ててくれている成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

食事

カルシウムやタンパク質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。

運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなります。