

だんだんと暑い日が増えてきました。これからやってくる、梅雨や夏に向けて、暑さになれていくことが大切です。熱中症に気をつけながら、少しずつ暑さになれていきましょう。

## しっかりねて、体も心も元気に1日をすごそう！



ねている間に、大切なホルモンがたくさん出るよ。

体の中で作られる、「体に指示をする物質」のこと。  
体の色々な場所に、「こうしてね」と伝えるはたらきをしています。

夜の10時～2時がピーク

### 成長ホルモン

ほねや筋肉を成長させる。

けんこうな体を保つ。

足りなくなると...

つかれがとれない。  
筋力が落ちる。



夜の9時～2時くらい

### メラトニン

きもちを安定させる。

すいみんのリズムを調節する。



足りなくなると...

イライラしたり、  
ねむれなくなったりする。

朝の5時半～8時半

### コルチゾール

朝、すっきりとめざませさせてくれる。

お起きてから、すぐ動けるように準備を  
してくれる。



小学生に必要なすいみん時間は、9～12時間と言われています。

成長のためにも、1日を元気にすごすためにも、しっかりとすいみんをとるようにしましょう。

## 健康診断の結果について

今年度の定期健康診断を実施するにあたり、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるために行っています。そのため、病院へ行っても「異常なし」と診断される場合もあります。

しかし早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるかもしれません。受診勧奨用紙を受け取られましたら、できるだけ早く専門医でみていただくことをお勧めします。

## 健康診断関係の配布物について

「けんこうのきろく」（身長・体重・視力）、眼科検診・耳鼻科検診の受診勧奨用紙（対象者のみ）については、6月上旬に配布を予定しています。5月中に、身長・体重の数値が必要であれば、学校までお知らせください。

歯科検診については、みずほ学級・1・2年生は、5月26日（火）に実施予定ですが、結果については、全学年が終了してからの配布を予定しています。

## 検尿について

5月27日（水）・28日（木）は、検尿の提出日です。前日の26日（火）に検尿セットを配布します。

検尿を忘れていつも通り排尿してしまったり、採尿したものを自宅に忘れてしまったりすることがありますので、当日の朝や登校前に、ご家庭でお声がけよろしく願いいたします。

検尿のやり方・提出方法につきましては、検尿セットと一緒に「ほけんだより 検尿特別号」を配布しますので、そちらでご確認ください。