



がつ
4月 ほけんだより

令和8年4月17日 京丹後市立久美浜小学校 保健室

今年度、14名の元気な1年生を迎えて、全校111人で1学期がスタートし2週間が経とうとしています。毎日子どもたちの元気な姿と素敵なニコニコ笑顔にパワーをもらっています。新しい生活に慣れるまでは、心も体も不安定な状態です。ゆっくり、ホッとできる時間も大切にしてください。そして、毎日規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけて、元気いっぱい・笑顔いっぱい学校に登校してきてくださいね。

ほけんしつは、こんなところ

○けがをした時に手当てをします。

○体の調子が悪い時に休憩します。

○体や健康のことについて勉強できます。

○心配事や悩み事を相談できます。

☆休んでいる人がいる時は、静かにしましょう。

☆みんなが使う教室なので、約束を守りましょう。



*PTA総会の日にお時間ございましたら、保健室も覗いてみてください。

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

カルシウムやたんぱく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、運動すると夜に眠りやすくなりますよ。



保健室の金久加奈です。



お子さんの心や体の健康をサポートしていきたいと思っています。保護者の皆様と協力しながら、子どもたちの健康的な生活習慣を身に付けることができるように様々な面から支援していきたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

この「ほけんだより」では、保健行事のお知らせや心や体の健康についての情報をお伝えします。ぜひお子さんとお読みください。