



# ほけんだよ



令和8年5月1日  
京丹後市立しんざん小学校



## つかれが出ていませんか？

新年度が始まり1カ月がたちました。新しい環境で、知らず知らずのうちにがんばりすぎて、そろそろつかれが出てくる時期でもあります。また、昼夜の寒暖差で体調をくずしやすい季節です。

明日からの連休は、少しゆっくりすごして、つかれた心と体を休めましょう。



## 5月の保健行事

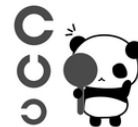


- 11日(月) 聴力検査(1・5年)  
内科検診(1・6年)
- 12日(火) 聴力検査(2・3年)
- 18日(月) 内科検診(2・3年)
- 19日(火) 内科検診(4・5年)
- 27日(水) 心臓検診(1・4年・経過観察者)

※歯科検診以外は、異常があった児童のみお知らせします。お知らせがない場合は、「異常なし」ということでご了承ください。



## 保護者の方へ



### 視力検査の結果と受診のお願い

本日、B以下の児童に「視力検査結果のお知らせ」を配布しました。ご確認ください。視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「受診報告書」を提出してください。

**経過観察者は、受診の予定に合わせて受診してください。**



# 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

**力**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、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



## 自然の中



5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

### ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

### 免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1か月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。



## ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう