



ほけんだより



2020. 9. 1

五島市立緑丘小学校
保健室

おうちのひとといっしょによんでください

いよいよ2学期が始まりましたね。9月2日(水)から身体測定・視力検査があります。4月からどれだけ成長したか楽しみです。メガネやコンタクトを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。また、夏休み中に歯科・眼科を受診した人は、学校に用紙を提出してください。もし用紙をなくしていたら、担任の先生に治療が終わったことを伝えてください。



身体測定・視力検査日程表



日時	学年	1校時	2校時	3校時	4校時
9/2 (水)	6年	6-1	6-2		
9/3 (木)	5年		5-2	5-1	
9/4 (金)	4年	4-1	4-2		
9/7 (月)	3年			3-2	3-1
9/8 (火)	2年	2-3	2-1	2-2	
9/10 (木)	1年	1-1	1-2	1-3	

身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期をむかえます。のび方は一人ひとりちがいますが、睡眠や運動、食事が、身長がのびるのに大きく関わっています。



私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。



また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにかかせません。毎日しっかり睡眠、運動、食事をとる規則正しい生活を心がけましょう。

2学期も

毎日マスクは
つけてこよう

「お知らせ」
9月9日(水)より
フッ化物洗口がはじまります!

