



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、例年より短い冬休み。いつもとはちがう冬休みを過ごしたと思います。

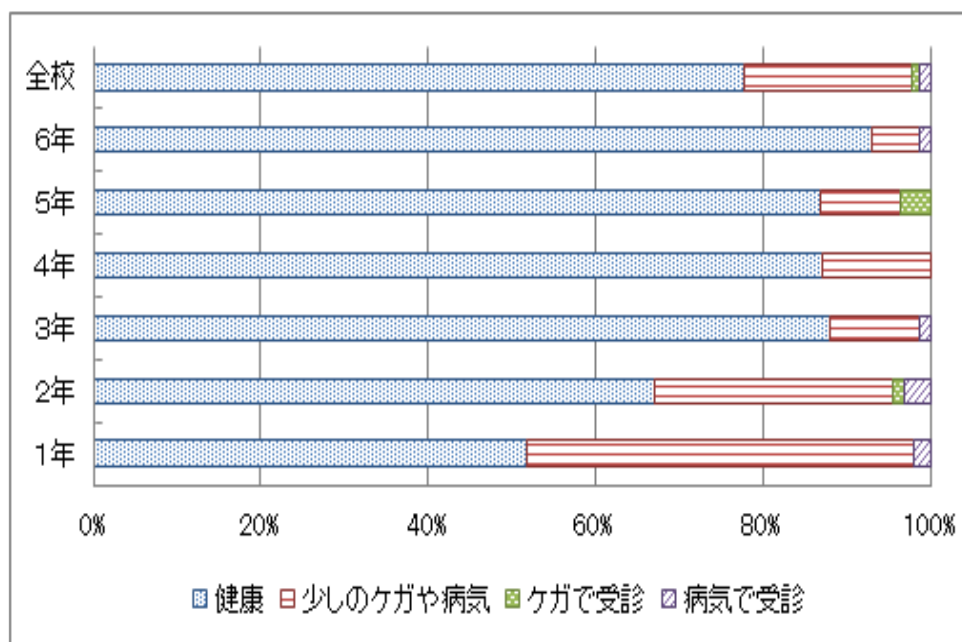


冬休み中の健康調査結果

- ケガや病気もせず、健康に過ごせた。
- 少しケガや病気をしたが、お医者さんへ行くほどでもなかった。
- ケガをして病院へ行った。
- 病気で病院へ行った。

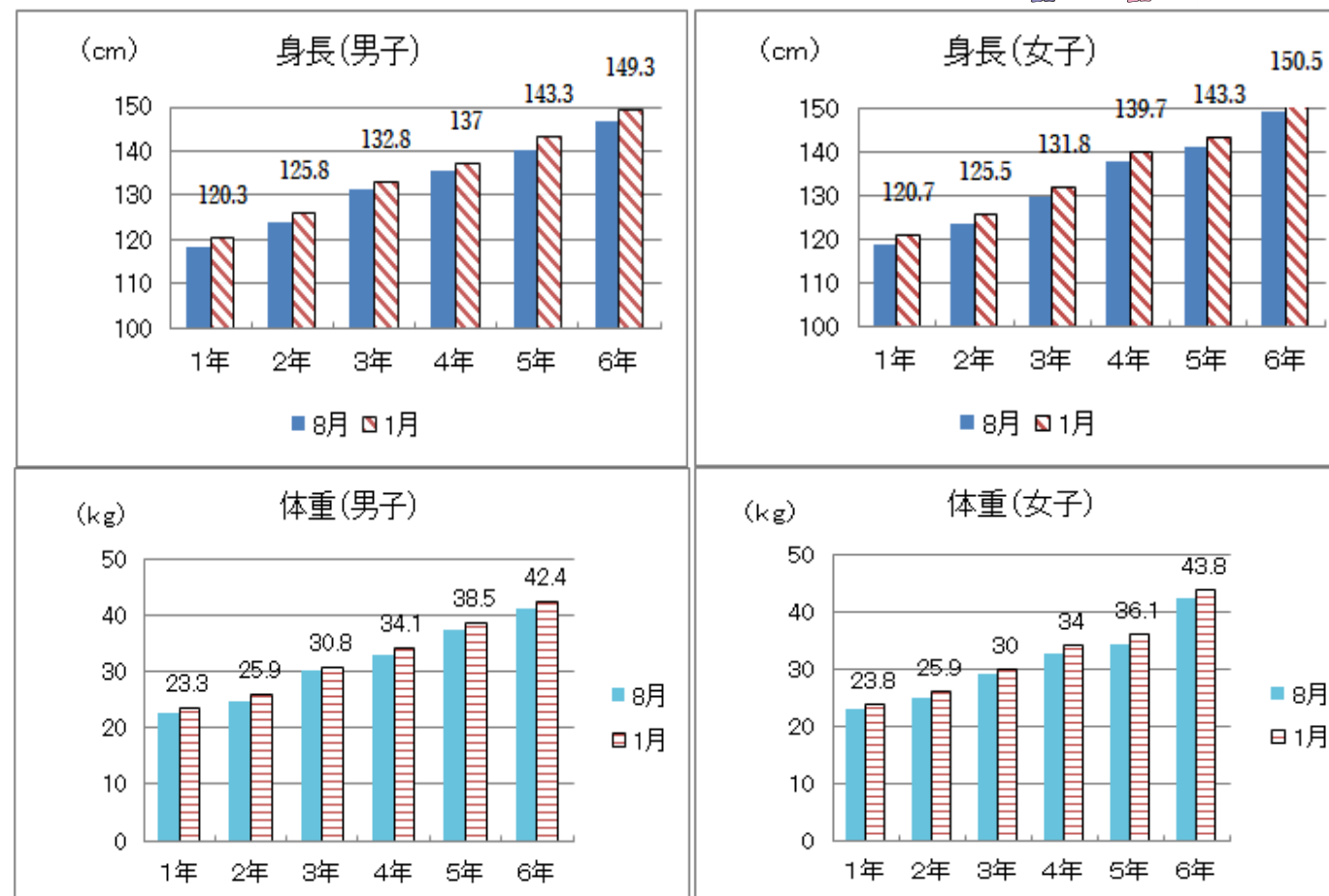


下のグラフは、以上の項目で調べた結果です。受診した人は全校で10名で、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の人もなく、軽症のようでした。



8月からの成長

下のグラフは、身体計測の校内平均値を表したものです。個人の結果は健康カードでお知らせしています。



友だちと比べて、自分は背が低いとか体重が重いとか、すごく気にしている人はいませんか？成長する時期には個人差があるので、あまり気にしなくて大丈夫です。身長や体重が急に増える時期が早くくる人と遅くくる人がいるからです。一人一人の体質や育つ環境が違うからです。さらに、男子と女子でも発育の仕方に違いがあります。大切なのはバランスよく成長しているかどうかということです。

「寝る子は育つ」ということわざを知っていますか？成長ホルモンは骨や筋肉、脳神経が育つ上でも欠かせないもので、成長ホルモンによって子どもは体が大きくなります。成長ホルモンは眠っている間や運動しているときに、たくさん分泌されます。よく運動すれば、それだけ骨や筋肉が発達して、体も大きくなります。バランスよく成長するためには、**よく食べる** **よく動く** **よく眠る** ことが大切です。

