

ほけんだより 4月

令和7年4月8日
足立区立中川東小学校
校長 岡安 泰英
養護教諭 岡 幸花

がつ ほけんもくひょう き そくただ せいかつ
4月の保健目標は、規則正しい生活をしましょうです。

【クイズ】

ただ しんちょう はか かた しんちょうけい はしら
正しい身長の測り方、身長計の柱にくっつけるのは、どこでしょう？

- ① あたま せなか 頭と背中と、おしり ② あたま かた 頭と肩と、かかと ③ せなか 背中とおしりと、かかと



「かかと」って、ここだよ！
(でもこの絵みたいに、くつを
ふむのは だめだよ！)

【こたえ】

はやねはやお しんちょう の きほん すいみん と たいりよく
早寝早起が、身長を伸ばすための基本です。睡眠をしっかり取ると、体力
かいふく せ の ねむ あいだ しんちょう の
を回復するだけでなく、背も伸びやすくなります。眠っている間に、身長を伸ばす
「成長ホルモン」がたくさん出るからです。成長ホルモンは、身長を伸ばすだけで
なく、きんにく はたら うんどうのうりよく たか
筋肉にも働きかけ、運動能力も高めてくれます。

「夜、なかなか眠くならない」という人はいますか？ よるおそ へ や あか
夜遅くまで部屋を明るいま
まにしていたり、スマホやタブレットなどの強い光が出る機器を使っていたりする
と、ねむ さそ めらとにん ほるもん で
眠りを誘う「メラトニン」というホルモンが出にくくなってしまいます。夜は部屋
くら ふとん じかん すいみん と
を暗くして布団に入り、9～11時間くらいの睡眠を取るようにしましょう。

さて、身長の正しい測り方です。身長計の柱に、背中・おしり・かかとをくっつ
けます。こたえは③ですね。あたま むり ひつよう め みみ おな
頭は無理にくっつける必要はありません。目と耳が同じ
たか
高さになるようにまっすぐ前を見ます。それが、いちばん せ たか しせい
一番背が高くなる姿勢です。

しんちょう の ば せいちょう ほるもん こども おとな たいせつ
身長を伸ばす成長ホルモンは、子供だけでなく大人になってからも大切な
ほるもん けんこう ほね たも からだ なか せいじょう とのの やくわり
ホルモンです。健康な骨を保ち、体の中を正常に整える役割をしてくれます。ぜひ、
おうちの人にも教えてあげてください。かぞくぜんいん はやねはやお で き
家族全員で、早寝早起が出来るといいです
ね。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

定期健康診断 日程一覧

日付	内容	対象者	注意事項
4月 8日（火）	身体計測	4～6年生	体育着で行います。 頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
4月 9日（水）	身体計測	2, 3年生	
4月10日（木）	身体計測	1年生	
	聴力検査	2, 3, 5年生	
4月14日（月）	視力検査	6年生	眼鏡がある人は忘れずに 持ってきてください。
4月15日（火）	視力検査	5年生	
4月16日（水）	視力検査	4年生	
	聴力検査	1年生	
4月17日（木）	視力検査	3年生	眼鏡がある人は忘れずに 持ってきてください。
4月18日（金）	視力検査	1, 2年生	
5月 7日（水）	尿検査1次	全員	連休明けです、忘れずに！
5月 8日（木）	尿1次予備日	1次未提出者	
	耳鼻科検診	全員	
5月 9日（金）	心電図	1年全員、他学年該当者	
5月19日（月）	内科検診	1, 6年生	体育着で行います。
5月22日（木）	尿検査2次	該当者	
5月23日（金）	尿2次予備日	該当者	
6月 2日（月）	内科検診	3, 4年生	体育着で行います。
6月 5日（木）	色覚検査	4年生希望者	
6月 6日（金）	午前：眼科検診	全員	
	午後：内科検診	2, 5年生	体育着で行います。
6月12日（木）	歯科検診	1～3年生	歯みがき忘れずに
6月19日（木）	歯科検診	4～6年生	