

ほけんだより 3月

2015年.3月 和歌山市立貴志中学校

梅の花も咲き始めて、暖かく感じる日が増えてきましたね。

今年度もあと1ヶ月... 3年生はもうすぐ卒業ですね。3月は学年のしめくりの月です。

この1年を振り返ると、どんな事を思い出しますか？

身体はもちろん、心もそれぞれのペースで成長していると思います。4月から1・2年生は次の学年へ、3年生は新しい場所での生活が待っています。今年度の残りの日々を大切に過ごしましょう。

どんな1年でしたか？



成長に

大切な3つのポイント

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています



① 寝ている間に疲れをとる



② 免疫力を高める



③ 肌荒れを防ぐ



④ 太りにくくする

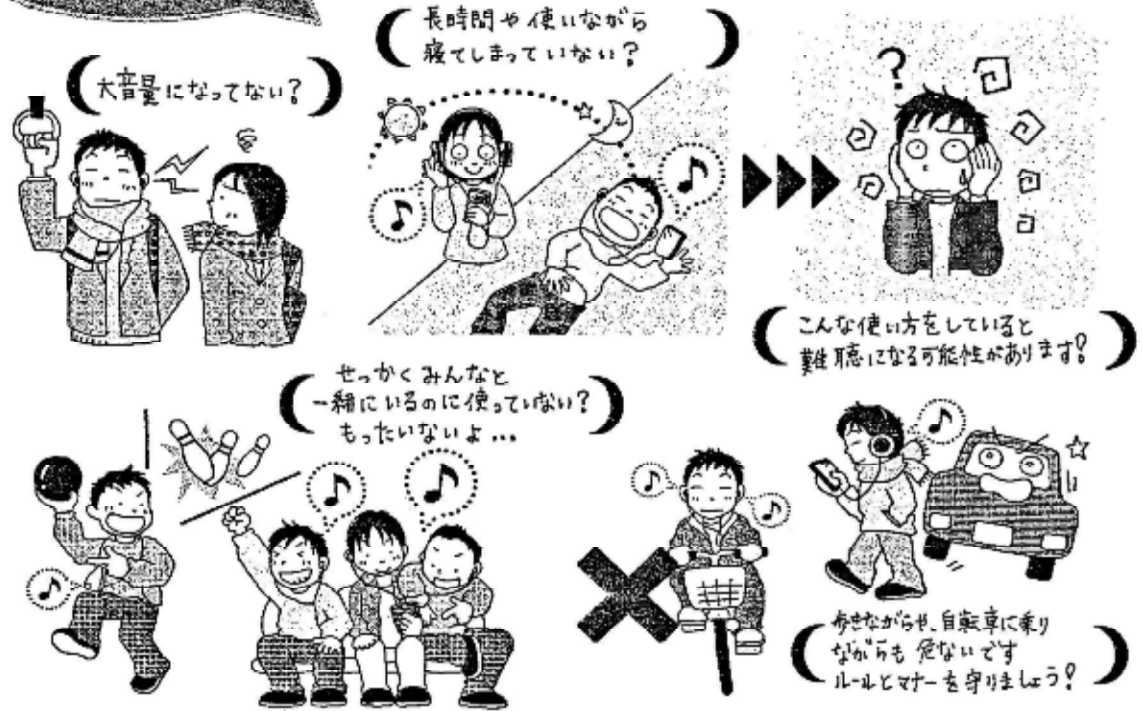


* 音を聞く
* 体のバランスをとり

耳は外から入ってきた音の振動を脳に伝えたり、耳の奥には体の傾きや回転を感じる部分があるので、とても大切な体の一部です。日頃から耳に負担がかからないように心がけましょう!!

携帯電話
音楽プレーヤー

便利だけど気をつけよう!



春休みにすませてください

◆むし歯や視力の検査、病気の治療

健康診断の後にももらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか? 治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間にすませてください。

◆身のまわりの整理整頓

友だちに借りたままになっているものはありませんか? 1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものも整理し、スッキリした気分で新年度を迎えましょう。