

# ほけんだより



下野市立石橋小学校  
保健室



3月は学年のまとめの時期です。6年生はもうすぐ卒業、1～5年生はもうすぐ進級です。今までお世話になった学校や教室、教科書などいろいろな物に感謝の気持ちをもってすごせるといいですね。  
心もからだも元気に新年度がむかえられるように、しっかり体調を整えておきましょう。

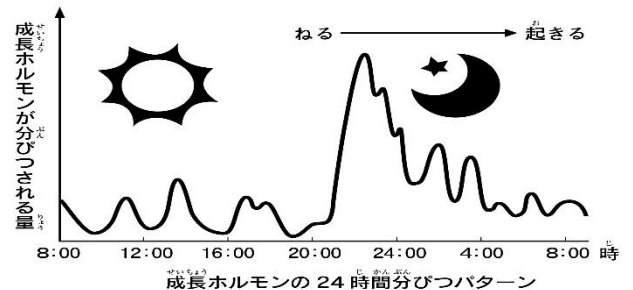
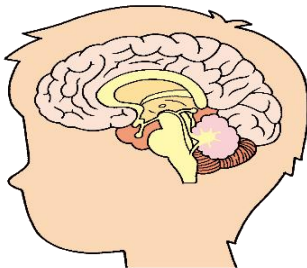
## ◆ 体の成長には個人差があります ◆

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。しかし、身長がのびる時期は、人それぞれ違います。小学生のうちにたくさんのびる子もいれば、中学生や高校生になってからのびる子もいます。あせらず自分のスピードで成長していくことが大切です。

## 成長ホルモンとは？

成長ホルモンとは、骨をのばし、筋肉などの発達をうながすホルモンで、脳にある「下垂体」と呼ばれる部分から分びつされます。

成長ホルモンは、夜にねむりが深くなると多く分びつされるため、日中にしっかり体を動かして夜に熟睡することが、体の成長に大切です。



## ◆ なやみやイライラがあるときは、どうすればいい？ ◆

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

### なやみや不安を軽くする方法の例



- ・ 運動をする
- ・ 友だちと遊ぶ



- ・ 休養をとる  
(すいみんをとる)



- ・ 音楽をきく



- ・ 周りの人に相談する

ものや人に当たっては  
いけません

