

# ほけんだより 4月

No. 2 / R6年 4月15日

志免西 小学校 保健室



まつなが れいこ しらき まりな  
松永 玲子・白木 真里菜

新学期がスタートして、1週間がたちました。はりきった気持ちやわくわくした気持ちで過ごしている姿が、保健室にも伝わってきました。しかし、その反面、環境が変わって、緊張や不安だったこともあったのではないのでしょうか。心配しなくても大丈夫です。人間は、新しい環境に少しずつ慣れることができます。もし、静かにゆっくりしたいときは保健室をのぞいてみてください。

今年度は、保健室から、この西っ子サイトを通して、からだや心の健康についてお話していきたいと思いません。ぜひ健康に興味を持ってください。

はついくそくてい お  
发育測定が終わりました



はついくそくてい お  
发育測定が終わりましたが、結果を見ましたか？  
ここでクイズです。

だいもん しんちよう まいとしおな の  
第1問「身長は、毎年同じように伸びるでしょうか？」

こた おお の  
答え：大きく伸びるときもあれば、少しだけ伸びるときもあります。

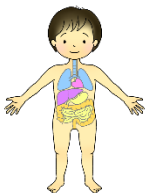
だいもん おお の  
第2問「大きく伸びるときは、いつでしょうか？」

こた う ねんかん しんちよう ばい たいじゅう ばい い  
答え：生まれてから1年間で、身長は1.5倍、体重は3倍とされています。

こじんさ  
個人差があります。

だいもん ばい たいじゅう ふ あか ふと  
第3問「3倍も体重が増えた赤ちゃんは太ったということでしょうか？」

たいじゅう ふ なに ふ  
体重が増えるとは、何が増えているのでしょうか？」



こた ふと せいちょう  
答え：太ったわけではありません。成長したのです。  
ほね の ないぞう おお きんにく ふ  
骨が伸びたり、内臓が大きくなったり、筋肉が増えたりしています。

つまり、背が伸びる時期（もちろん、赤ちゃんだけではなく、みなさんもそうです）、体重が増えるのは体の成長なのです。

みなさんは成長期！体重は増えていいのです。体の成長のしかたは一人一人ちがいます。

