

保健だより が ん ば

顔晴れ



第12号 令和6年3月8日（金）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室

9年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

月曜日はいよいよ卒業式です。一足早いですが、9年生のみなさんご卒業おめでとうございます。いつも元気で、明るい笑い声がフロアに響いていた9年生。卒業後も、9年生らしく日々を楽しんでほしいと思います。



本日、担任の先生を通して、保健室からの「成長の記録」を配付しました。義務教育9年間でみなさんの成長の記録が記されています。どんなときもみなさんのことを一番近くで見守り、応援してくださった家族の方に感謝しつつ、自分の成長を振り返ってみてください。みなさんが、毎日晴れやかな笑顔で過ごしてくれることを祈っています。顔晴れ！！

骨はどうやって成長するの？

人間は、脚や背骨の骨の長さが伸びることで身長が伸びます。手足の長い骨も、背骨も、両端に近いところに骨端軟骨（成長軟骨）があり、ここで新しい骨がつくられている間は骨が長く大きくなります。栄養のバランスがとれた食事をとり、夜更かしをせずに十分に睡眠をとれば、骨も身長も正常に成長していくといわれています。

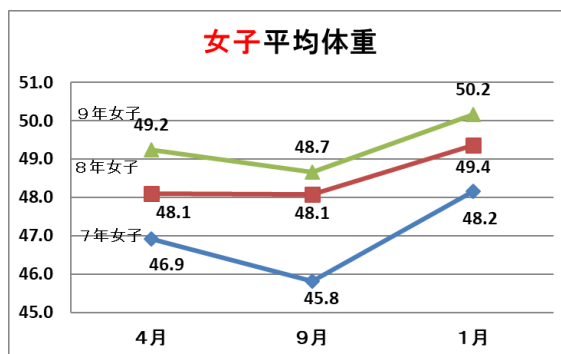
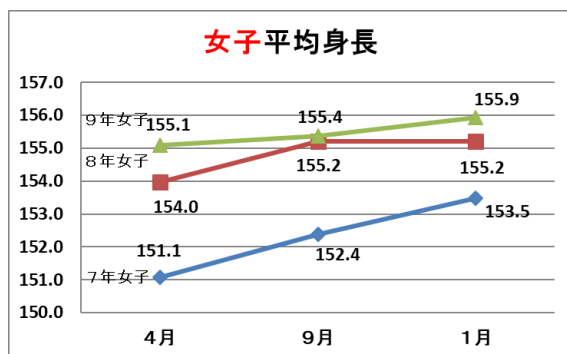
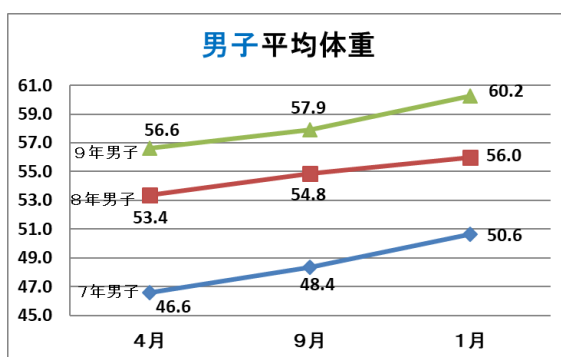
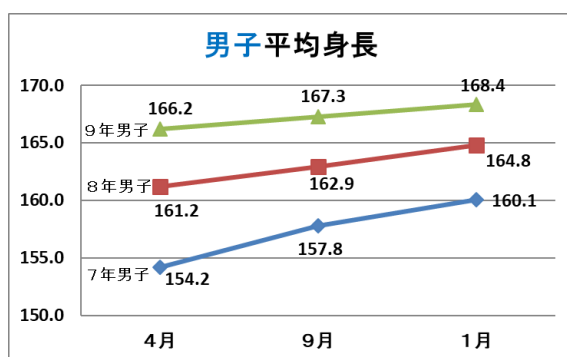
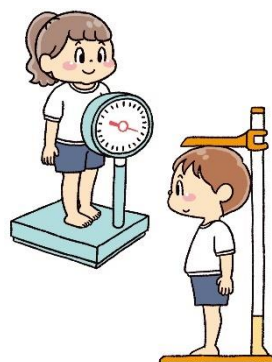
男子は中学生期、女子は小学校高学年から中学生前半の時期に、身長が最も伸びる時期を迎える人が多いです。この時期に、骨をつくる材料となるカルシウムとタンパク質、骨をつくる働きを助けるビタミンDやビタミンCなどの栄養をしっかりと摂取しましょう。また、十分な睡眠をとって成長ホルモンを分泌させ、適度な運動を心がけることが大切です。



1年間でこんなに成長しました♪

身長・体重の1年間の推移グラフです。六中生のみなさん、こんなに大きくなりました。

平均身長や平均体重、友達の数値と比べて、自分の成長具合が気になってしまう人もいるかもしれません。身長や体重の変化は、人それぞれです。個人差があって当然なので、不安に思うことはありません。ただ、急激に体重が増えたり減ったりした人は、体や心に何か変化がないか、少し気にしてみてください。自分の身体や心のことで、気になることや心配なことがあるときには、いつでも保健室に来てくださいね



保護者のみなさまには、生徒が健康で安全な学校生活を送るため、様々な場面でご協力いただき、誠にありがとうございました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

拙い内容ではございましたが、毎号この「顔晴れ（がんばれ）」をご愛読いただき、ありがとうございました。

今後も生徒の心身の健康を精一杯サポートしていきたいと思っておりますので、土浦第六中学校保健室をどうぞよろしくお願いいたします。

