



令和8年5月1日  
 狛江市立狛江第二中学校  
 保健室

健康診断はまだまだ続きます



連休明けも、健康診断が続きます。ジャージ登校の日は、気候に合わせて長袖ジャージ等で各自調整しましょう。

視力検査・眼科検診をはじめ、受診が必要な人には検診後にお知らせを渡しています。今回も視力検査の結果、受診が必要な人が多く見られました。早めに医療機関を受診できるようにおうちの人と予定を調整しましょう。

5月のスケジュール	対象	服装・持ち物
11日(月)耳鼻科検診 PM	1年生・2AB	
13日(水)内科検診 AM	1年生	ジャージ登校
14日(木)歯科検診 AM	3年・2CD	
15日(金)耳鼻科検診 PM	3年・2CD	

# 健康診断

## 3つの約束

みんなが  
 気持ちよく検査できるように  
 必ず守りましょう

### あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



### 体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



### 静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



## ◆中学生のみんなは身長計が好き!?

1年を通して、昼休みを中心に「身長測ってもいいですかー?」と来室する中学生はとても多いです。「わーい!〇〇mm伸びた!!!!」「昨日より〇〇mm小さい~」とみんなで一喜一憂。成長期の中学生にとって、「身長」はとても気になることの一つですね。

ただ・・・、保健室には調子が悪くて寝ている人がいる時もあります。静かにノックしてから、「今身長を測ってもいいですか?」と一声かけてもらえると嬉しいです。お断りしなければいけない時もあるかもしれませんが、また次の機会に保健室を覗いてもらえると、とても嬉しいです。

中学生の優しい心に、今年も期待しています♪

# 身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。  
骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

## 睡眠

**骨**を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



## 食事

**力**ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



## 運動

**軽**い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

