

# ほけんだより 4月

津久井高校  
保健室



これって嫌われてる?  
きら



## そんなことはありません!!

どれほど仲が良くても、気持ちが一緒とは限らないのです。

友達ならハグをしてもよいという人もいれば、仲が良くても触られるのがいやな人もいます。

「いやだ」と言われても、あなた自身が否定されたわけではありません。「それぞれ違う距離感がある」、というだけです。相手の気持ちを受け入れましょう。

そして、自分が少しでも「いやだな」「気持ち悪いな」と感じたら、

「やめて」「いやだ」と伝えましょう。





入学・進級おめでとうございます！

ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を毎月お伝えして、みなさんが元気で

楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。



## 4月の予定

- 9日(木) 心電図検査/1年生
- 15日(水) 内科検診/全学年
- 10日(金) 尿検査①/全学年
- 28日(火) 尿検査②/全学年
- 14日(火) 身体計測/全学年

## 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

**カ**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。

