

大阪市立淀中学校
保 健 室
2016. 4. 26

明日は…

検尿は、体の動き、病気を知る
ことのできる検査であり、皆さんにとっ
とて大切な検査です。めんどくさいな
と思わず、必ず提出しましょう！

- ① 朝起きたらトイレに行く
- ② 出始めの尿は取らないで、
少し出た後の尿を紙コップにとる
- ③ 尿を容器にうつす
- ④ きちんと蓋をする
- ⑤ クラスと名前を忘れずに書く



フタはきっちりしめる

古くから作られていた

ポイント①

前日、トイレにコップと容器を置いておきましょう。

ポイント②

尿をとったらすぐに袋に入れ、かばんにしまいましょう。

お願い

- * 袋とシールは必ず名前を書いてください。(毎なでか名前なしのものが、②)
- * 朝、教室で集めます。必ず提出してください。(毎なでか放課後まで待て、②)
- * 忘れたらすぐに、先生に申し出ること。(打解を考え、ミミダ、深くあきらめなさい。)

基本的に...
27日(水)に提出です!
「次の日あさる」と
油揚げは、よく洗う。
27日(水)に必ず持て
来ること!!
(28日(木)はあくまで
予備日です!!)

ホンマでっか!？身長のお話

先日の二測定の結果皆さんどうだったか？
二測定の様子を見ていると、

（おたー！）♀と喜欢的人もいねば

(泣...) 肩に落としている人はいました。
 (泣...) 安いですか！ 成長は人それぞれです！
 周りと比べて、焦ることも不安になることも
 ありません。まあね、そうは言っても
 「さか！ そうだよわね」 と納得している人は
 少ないですわね。

そんな皆さんに知ってほしいことありま
す。今、成長期 真只中 である皆さん!
不規則な生活をしていゝと成長するも
成長しません!!!

今回は、身長についてお話ししたいと思います。
(これは永久保存版かな～😊)

「身長が伸びる = 骨が伸びる」ということ。
骨の両端にある「骨端線」という
軟骨部分の膨張することだ。

身長は伸びます。  骨の成長
 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 8

骨端線の形成時期は、平均的に
男子17歳前後 女子15歳前後 である。

(主に20歳前後まで成長可能な子らしい)

もし、骨端線が気になつて調べてほしい
 思ふ人は、まずは小児科を受診して
 みてください。

さて、骨端線を成長させたと思つた人。
成長させるためには3つしかない。1つは
ことがあつた。

①成長ホルモンを分泌させる深い睡眠

- ・食事は寝る20分前までに
- ・部屋を寝る30分は暗くする
- ・お風呂に入ってから寝る(寝る15-30分前までに)

② タンパク質(魚肉、卵)

カルニウム (牛乳、乳製品、海藻類、小豆類)
亜カルニウム (大豆、ほうれん草、お酢、
 カツオ、イサ、イサ、イサ)
亜カルニウム (大豆、ほうれん草、お酢、
 カツオ、イサ、イサ、イサ)
 牛乳、乳製品、海藻類、小豆類、大豆、ほうれん草、お酢、カツオ、イサ、イサ、イサ

③ 骨端線に高度な刺激を与え運動

- ・仕事のやり方を変える NG
 - ・1ヶ月に1回しか休めない NG
 - ・バリエーションを減らす → 多岐にわたる仕事
- また、ストレスをためない生活も重要だ。

要するに…(1)は、寝て食べ、運動して、笑おう(笑)ってこと!!

今からすぐにはききこえずすね。せう参考にしておくれだす!!

1年生の皆さん初めて。2、3年生の皆さんお久しぶりです。今年度もマインター始めます。読んでネ
て、学校が始まって2週間経ちました。色々な検診を終えて、皆さんに書いたレターが有り。あは、検診時の態度。皆さん素晴らしいと思ひます。ほとんどの人が、待機の日には静かに待っていて、順番がきたら校医の先生に挨拶がきちんとできていました。(一部の人は騒いでしまつた人にもほめて) 学年の上から下につれて、きちんとできています。3年生♡校医の先生から褒められた事には! すごく嬉しいです。おかげで検診は残っています。今の調子で全員、気持ちのいい思いこで検診していきましょう。
・検診日は静かにする。・校医の先生に挨拶をしっかりと。よくお願いします!!