

# ほけんだより

## 春休み号

貝塚市立北小学校  
保健室  
平成25年3月21日発行

### 一年間ありがとうございました!

少しおの春を感じる事ができるようになってきました。  
北小学校の桜のつばきも、春が待ち遠しいようです。  
さて、春休みが始まります。4月に新しい学年として、元気  
いっぱいすごせるように、春休みの間も、規則正しい  
生活を心がけましょう!! 次に会う日まで、元気でいて下さいね。



朝・夜はひえるよ! 回はあたたかいよ!  
はおるものをさようね。 あせをかいたら  
さがえようね!

### 春休みなのに どうして早ね早おきしなくちゃ いけないの?>

### 早ねは三文の得

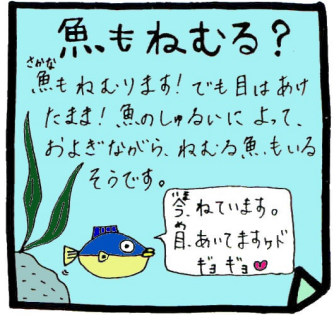
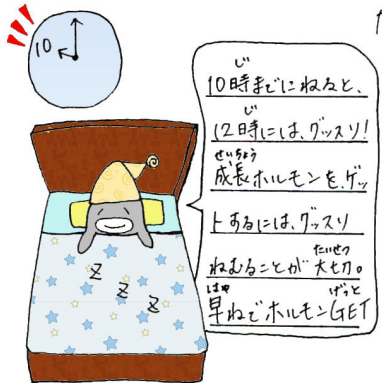
みなさんがねむっている間  
に出るもの、な〜んた?>  
「ヨダレ」? ちがーう!!  
「せいじょう 成長ホルモン」です!!

成長ホルモンは、夜の12時に、一番出るんだ!!

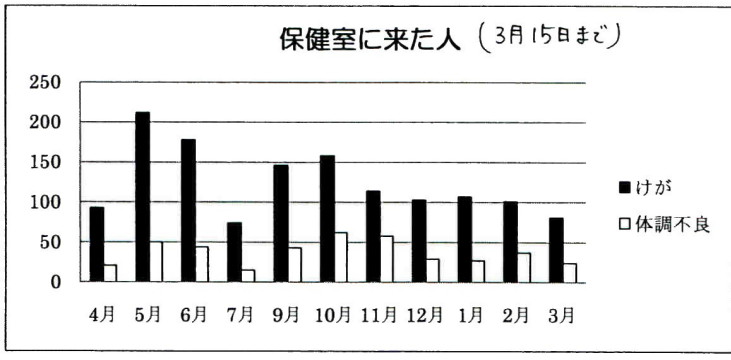
「しー!」成長ホルモンは、ねむりはじめて2時間後から、  
たくさん出はじめるので...

どうして、  
ねむるの?  
ねないヒ  
タマなの?

あいみん(ねむること)とは、体  
や脳をやめるためにある  
んだよ! 昼の間、たくさんうごいた  
体や脳の休けい時間なのさ。  
ねむらないと、体も脳も、つかれて  
うごかなくなってしまうよ!!



## ほけんしつ的一年間



今年度も、学校保健にご理解  
ご協力をいただき、ありがとうございました。昨年度に比べて、  
けがを有る児童、体調をくずる児童  
とも減少しました。子どもたち  
は、落ちついて学校生活を送る身  
状で来たと思います。  
来年度も、子どもたちが元気に生活  
できるようがんばりますので、ご協  
力を、お願い致します。



5月は  
けが人が  
おおい!

けが人  
1367人

体調不良  
410人

しんどくなる  
人は、昨年より  
少なくなりました!!