

# 保健だより 3月



2024年（令和6年）3月4日 神村小学校 保健室

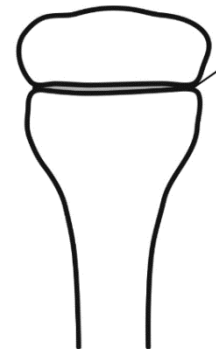


せいちょう

## 成長することについて

### 身長が伸びるしくみ

身長が伸びるということは、骨が伸びることです。子どもの骨には成長軟骨（骨端線とも言う）と呼ばれる柔らかい部分があり、この部分が少しずつ伸びることで骨が完成していきます（大人になると固まってしまう）。骨を伸ばすには、十分な睡眠と栄養、運動が欠かせないといわれています。



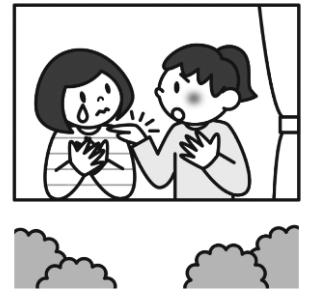
せいちょうなんこつごつたんせん  
成長軟骨（骨端線）  
この部分が伸びて  
骨が成長する

たんぱく質・ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどをとって、丈夫な骨をつくらう！

### 心や行動も成長する

からだはだんだんと大きくなって成長していきますが、心や行動もさまざまな経験や知識が増えることによって成長していきます。

- 自分だけでなく、まわりの人のことも考えられるようになる。
- 物事の善悪（よいわるい）をより判断できるようになる。
- 今までできなかったことが、できるようになる。
- 自分の行動から、先に起こることを想像できるようになる



## 成長は人それぞれ

人はみな成長していきますが、そのスピードにはちがひがあります。また、背が高かったり、低かったり、太っていたり、やせていたりと変化もさまざまです。そうした違いを「個性」といいます。個性とは、その人にしかない性質や性格のことであり、世界でただひとつの大切なものです。

成長するときは、人とのちがいに悩むこともあると思いますが、自分を認め、ほかの人を認めることが、本当の意味での成長と言えるかもしれませんね。