

ほけんたより

令和8年

今年の保健室利用は？(2月現在)

- | | |
|----------|--------|
| 1 気持ちわるい | 1 すりきず |
| 2 腹痛 | 2 だぼく |
| 3 頭痛 | 3 ねんざ |

ちなみに2月は 5月
少ない月は 4・11月

宇都宮市立雀宮東小学校
保健室

出迎いのせつ

わか木のせつ...

中学生の世界へレッツ・ゴー!!

大人と子どもを行ったり来たり

ちょっと不思議な言葉ですが、
もうすぐ自分の体におとずれる変化!

心や体だけでなく、月齢も成長中のみなさん! そのときに月齢から出ているのが「ホルモン」です。思春期(4年生くらいからはじまる)に出るホルモンは、すこ〜しだけ、やがいです。

男の子

テストステロン

骨や筋肉を成長させる

イライラしやすくなる

女の子

エストロゲン

丸みのある体をつくる

バが不安定になりやすい

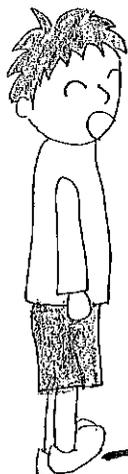
イライラしたら、「あ、これはホルモンの
これでOK. 自分をせめないでね。」

「あざだ!!」

15歳くらいには落ちつくよ。

しっかりごはん食べてね

まむ
前向きに
チャレンジ
してね



6年生
卒業
おめでとう!

ほ
うまで
ありがとう
すこ
さみしいよ



えがおで
中学校の
門を
くぐってね