



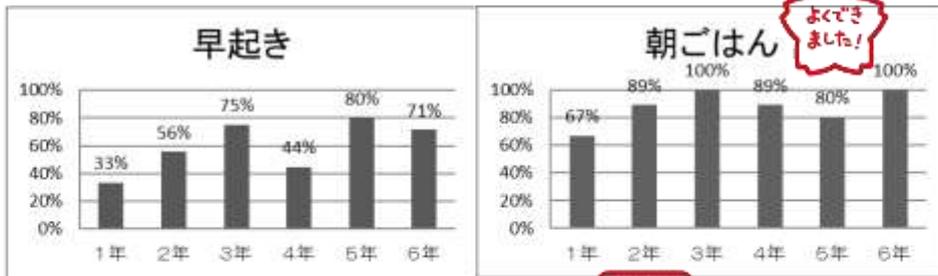
令和6年9月18日

向洋小学校 保健室

No.10

長子配付

なつやす せいかつ けっか おし  
**夏休み生活カレンダーの結果をお知らせします**

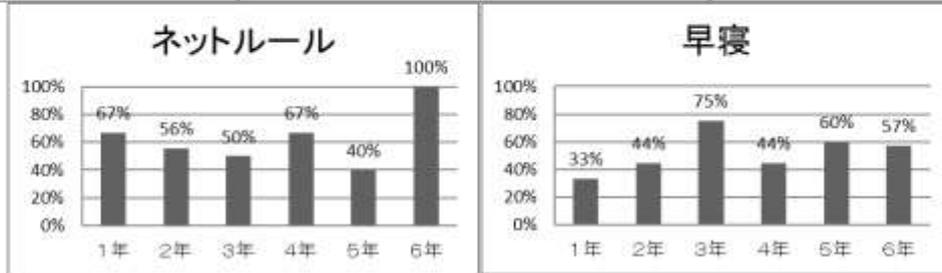


よかったです！



がんばりましょう

よかったです！



ね こ そだ  
**「寝る子は育つ」ってウソ？ホント？**

**ホント！**

身長を伸ばすために大切な**成長ホルモン**は、眠りについてから1~2時間後の深い睡眠のときに、たくさん分泌されます。**成長ホルモン**を正しく分泌させるには、**睡眠の質**を高めることが重要です。

寝る前には…

部屋を暗くする

寝るところにゲームを持ち込まない

湯船につかる

