

10月 ほけんだより

平成29年10月3日
さいたま市立中島小学校 保健室

暑さもいち段落し、朝晩は涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになって物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてなかなかやる気が出なかったことも、秋にははかどるかもしれませんね。



さて、10月は遠足などの校外学習や6年生は修学旅行など、たくさんの行事があります。服装や体調に気を付けて、元気に過ごしていけるとよいですね。

大きくなったかな??



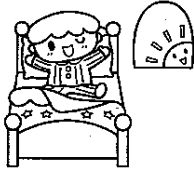
9月に行った身体測定の結果です。これは平均の数字です。身長や体重などの体の大きさは、一人ひとり違うのが当たり前です。他の人と比べる必要はありません。子ども自身が、自分がどのくらい大きくなったのか、どれくらい成長したのかを知ることが大切です。

《学年別平均》(身長：cm、体重：kg、4月比は伸び)

	男子				女子			
	身長	4月比	体重	4月比	身長	4月比	体重	4月比
1年	120.3	2.6	22.3	0.9	117.6	2.6	21.2	0.8
2年	126.6	2.8	25.2	1.3	124.9	2.8	24.9	1.1
3年	130.3	2.6	28.8	1.8	128.6	2.5	26.7	1.2
4年	136.1	2.4	32.5	1.6	137.7	2.5	32.2	2.1
5年	141.7	2.4	36.4	2.4	141.5	2.7	35.9	2.0
6年	150.4	3.4	40.7	2.1	150.0	2.7	41.3	1.9

今学期中に担任より「ぼく わたしの せいちょうのきろく」が配付されます。お子さまの身長・体重の記録を「横断的標準身長・体重曲線」(以下成長曲線)のグラフに記入していただき、成長を確認してください。お子さまの成長について気になる点等がありましたら、担任または養護教諭までご相談ください。

夏休み歯みがきカレンダー & 健康チェックカード



夏休み中の歯みがきカレンダーの取組と、健康チェックカードの取組へのご協力ありがとうございました。

運動会が終わり、寒暖差も大きい今の時季は、疲れがたまりやすく体調を崩しやすい時季です。今後も「早寝早起き朝ごはん&歯みがき」を心がけ、生活リズムを保ってほしいと思います。

夏休み歯みがきカレンダー

3回みがけた日	0~9日	10~19日	20~29日	30~38日	39日
1年	12人	11人	19人	15人	13人
2年	28人	22人	12人	14人	9人
3年	28人	16人	17人	12人	14人
4年	21人	11人	12人	8人	12人
5年	15人	14人	17人	20人	11人
6年	14人	20人	13人	11人	9人

感想やこれからのめあてを書きましょう。
毎朝朝眠しかりおきくことでした。朝ははききにいれてる歯ブラシを、忘れてしま
た所かあるの。これからは、余裕にゆとりをかりおきけるように、起る時間を覚え
しようと思います。頑張ります!!

みんながんばって
歯みがきしたようです!!

感想やこれからのめあてを書きましょう。いつも毎日みがいておはねに
はらなひようにかんばってました。これ
からも歯みがきをうまくなりたいと思
ていました。頑張ります!!

感想やこれからのめあてを書きましょう。夏休みも毎日朝昼夜でみがきことがで
きたのでよかったです。そして、1本ずついい歯みがきことができたので
よかったです。これから朝昼夜毎日いい歯みがきことを心
がけていくことをおねがいし、みがいていきます。

感想やこれからのめあてを書きましょう。
歯みがきした時に、歯みがきできなかったところ、出かけた時歯ブラシを、おろして
みがきできなかったところ、おろして歯みがきできなかったところ、おろして
みがきできませんでした。これから、歯みがきできるように頑張ります!!

感想やこれからのめあてを書きましょう。
少し忘れてしまった時もありましたが、全体に歯みがきを、みがきたいと思います。
歯のうらがいに歯垢が、ついてしまうことがあるので、歯のうらがいを意識して、みがきたら
これから、いい歯みがきことを、頑張ります!!

健康チェックカード

これからも
健康でいてね!!

よかったと思うこと、がんばったこと

良かったと思ったことは、前回は比べて時
間に余裕ができて、朝ごはんをバランスよく食
べられたことです。土曜日曜も朝早く起きられるようにしたいです。

家の人のご意見	先生のサイン
決めた時刻に自分で起きられたことが 良かったと思います。	

よかったと思うこと、がんばったこと

5月のとくらげると0の数が出たのでよ
かったです。できるだけテレビの時間を取らな
いようにがんばりました。

家の人のご意見	先生のサイン
宿題をやる時間が、遅くは、遅く時間を遅くは、 しようか。自分の時間の使い方を、おぼえて、0の数が増え るよ。	

よかったと思うこと、がんばったこと

おはね早く起きることに、
おはね早く起きることに、
おはね早く起きることに、

家の人のご意見	先生のサイン
1学期は、おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、	

よかったと思うこと、がんばったこと

おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、

家の人のご意見	先生のサイン
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、	

よかったと思うこと、がんばったこと

おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、

家の人のご意見	先生のサイン
おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、 おぼえておぼえておぼえて、おぼえておぼえておぼえて、	