

# 10月 ほけんだより

平成30年10月3日  
さいたま市立中島小学校 保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう秋ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



## 大きくなったかな??



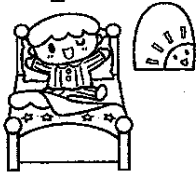
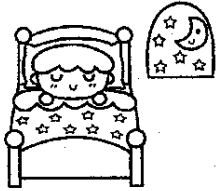
9月に行った身体測定の結果です。これは平均の数字です。身長や体重などの体の大きさは、一人ひとり違うのが当たり前です。他の人と比べる必要はありません。子ども自身が、自分がどのくらい大きくなったのか、どれくらい成長したのかを知ることが大切です。

◀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	117.7	2.6	20.6	0.6	118.5	2.6	21.2	1.0
2年	126.0	2.2	25.3	1.3	123.4	2.4	24.0	1.2
3年	131.9	2.5	28.2	1.3	130.6	2.5	28.0	1.3
4年	135.4	2.4	32.0	1.8	135.1	2.9	30.2	1.7
5年	141.3	2.2	36.5	1.9	145.0	2.9	37.9	2.1
6年	148.6	2.6	41.1	2.2	147.7	2.3	40.4	1.5

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 (単位:人)

3回みがけた日	0~9日	10~19日	20~29日	30~37日	38日
1年	22	13	21	16	12
2年	25	13	11	13	13
3年	23	20	14	15	6
4年	32	17	12	10	13
5年	15	13	15	7	10
6年	12	18	15	21	9

みんながんばって  
歯みがきできました!!

かんそうをかきましよう  
前は毎日3回は歯みがきしていましたが、今回は1日3回は必ずみがき、そのほか、歯磨き粉をしっかりと使っています。歯磨きの間はしっかりと歯を磨き、歯垢を落とすようにしています。

かんそうをかきましよう  
1日3回は必ずみがき、そのほか、歯磨き粉をしっかりと使っています。歯磨きの間はしっかりと歯を磨き、歯垢を落とすようにしています。

かんそうをかきましよう  
1日3回は必ずみがき、そのほか、歯磨き粉をしっかりと使っています。歯磨きの間はしっかりと歯を磨き、歯垢を落とすようにしています。

## 健康チェックカード

平日 7:00まで起きて、5:00まで学校へ行くことができています。毎日朝運動会、体を動かしています。歯みがきも毎日しています。

土曜日以外は決めた時刻に起きると決まっています。決めた時刻まで寝れません。しかし、毎朝運動会、歯磨きも毎日しています。

歯みがきをするように心がけています。また、歯磨き粉をしっかりと使っています。

歯みがきも毎日しています。また、歯磨き粉をしっかりと使っています。

毎日 7:00まで起きて、5:00まで学校へ行くことができています。毎日朝運動会、体を動かしています。歯みがきも毎日しています。

規則正しい生活が大切ですね!!