



ほけんだより

令和7年10月6日
おがのしょうがっこうほけんしつ
小鹿野小学校保健室
すずき 鈴木

学校教育目標

進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子



先日、初めての試みとしてウェブ開催された学校保健委員会には、56件の参加がありました。たくさんの方にご参加をいただきありがとうございました。

さて、猛烈な残暑とも言われていた9月も過ぎ、急に涼しくなりました。体調管理はできていますか？感染症の心配もあります。手洗いうがいを徹底しましょう。

運動会も元気いっぱい頑張れるよう、心もからだもしっかりと整えて挑みましょう！



身体測定の結果

4月の身体測定からどれくらい成長したかな？

※ あくまでも身長と体重の平均値です。かっこの中は、4月の平均値との差です。



9月10日現在

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.9(+2.6)	118.1(+2.1)	25.3(+1.0)	21.8(+1.1)
2年生	125.4(+2.1)	124.5(+2.4)	26.9(+2.1)	27.1(+1.7)
3年生	131.7(+2.5)	128.7(+2.8)	29.4(+1.1)	31.6(+2.5)
4年生	134.6(+1.8)	137.9(+2.7)	31.8(+0.7)	35.0(+1.5)
5年生	142.3(+2.2)	143.6(+2.8)	37.7(+2.8)	37.4(+1.7)
6年生	147.2(+2.4)	150.6(+2.1)	40.5(+1.0)	43.5(+1.8)

はみがきカレンダーの取り組み

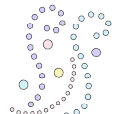
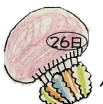


夏休みのはみがきカレンダーの取り組みをありがとうございました。カラフルなカレンダーが多くとてもきれいでした。

1日3回みがけている人も多く、100回以上みがけたカレンダーにハナマルをつけました。家の外にいる機会が多い夏休みに、よく頑張りました！外出中、はみがきの代わりにブクブクうがいをしましたという人もいました。

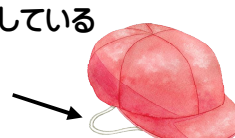
これからも、1日3回の歯みがきを続けていきましょう。

保護者の方の見守りとコメントも、ありがとうございました。



運動会

に向けて準備はOK?

しっかり寝ている 	なんでもよく食べる 	汗拭きタオルを持っている 
爪が切ってある 	自分に合った靴をはいている 	水分補給をこまめにしている 
赤白帽子のゴムがあごにぴったりしている 	シャツはおなかにしまいます 	準備運動、整理運動もバッチリ 



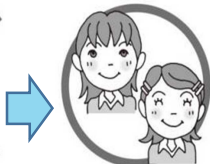
10月10日は目の愛護デー

毎日、休みなくはたらいている目の健康を守るために、目に優しい生活を心がけましょう。

ふだんの生活についても、意識してみましょう。



前髪が目にかかっている



短く切る・ピンでとめる



長時間ゲームを続ける



時間を決めて、目を休ませる



夜更かしをする



十分な睡眠をとる



「つめ」が○だった人

「朝ごはん」が○だった人

「すいみん」が○だった人



304人中
272人



304人中
303人



304人中
293人