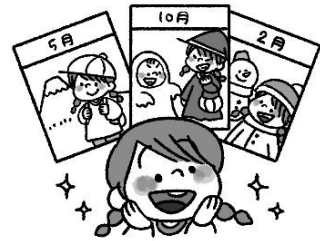


1年間を振り返ろう



卒業を迎えた6年生のみなさん、進級を迎えた1年生から5年生のみなさん、おめでとうございます！時が経つのは本当に早いものですが、みなさんの成長には驚かされます。一人ひとり、1年前を振り返ると、いろいろな「おぼえたこと」「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。

4月から学年が上がリ、新しい生活が始まります。その準備の一つとしてやっておいてほしいのが、健康面の見直しと振り返りです。この1年間で何かしら病気やけがをした人もいますことでしょう。「手洗いができていなかった」「疲れていた」など、なぜその時病気やけがをしたのかをあらためて考えてみてください。そして、これから迎える新年度に向けて、病気やけがを予防し、健康に過ごすためにはどうしたらよいか、考えてみてください。

ドキドキワクワクの初めの一歩が、元気にふみ出せますように☆

保健室

1年間の記録

(2月末現在)

保健室の利用者数

218人

でした

けがで来た人

115人

一番多かったけが

だぼく打撲

(R4: 146人)

体調が悪くて来た人

103人

一番多かった症状

づつう頭痛

(R4: 133人)

「けが」では、打撲(打ったけが)とすり傷が多かったです。昨年度よりけがをした人数が減り、不注意によるけがも少なかったです。引き続き、「廊下は走らない」などのルールを守りながら、落ち着いた生活をしていけるといいですね。

「体調不良(体調が悪い)」では、風邪をひいて頭が痛くなる人が多かったです。睡眠不足や疲れから頭が痛くなる人も多かったです。生活リズムを整えて、頭痛を予防し、元気に学校生活を送れるといいですね。

6年生のみなさん



6年生が入学した時の身長と体重の平均、そして6年の1月(卒業前)の身長と体重の平均です。小学校6年間でとても大きくなりましたね。



入学した時の身長

118.0cm

入学した時の体重

22.8kg



卒業する時の身長

男子:152.9cm 女子:152.1cm

卒業する時の体重

男子:48.5kg 女子:45.7kg

こんなにのびたよ!

男子:34.9cm 女子:36.1cm

こんなに増えたよ!

男子:25.7kg 女子:24.7kg

入学した時の身長

116.0cm

入学した時の体重

21.0kg



5年生以下(以下)のみなさんが卒業する時には、どれくらい大きくなっているでしょうね😊

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!

す ストレスがたまっていますか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

元気に新学期を迎えることができるように、しっかり準備しよう!