



ほけんだより

家庭数



令和7年9月26日

さいたま市立

辻小学校

保健室

もうすぐ運動会！Are you ready?

運動しやすいくつを
はいていますか？

足の甲

マジックテープなどで甲の高さを調節できますか？



かかと

ぶかぶかだったり、すりへったりしていませんか？

つま先

足の指を自由に動かせるくらいのゆとりがありますか？

くつ底

足の動きに合わせて曲がりますか？ 厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

たっぷりすいみんを
とりましたか？



ねている間からだ
のつかれがとれます。
いつもより早ね早お
きを心がけましょう。

あせふきタオルを
もっていますか？



あせをふかないと、
からだがひえて、
カゼをひく原因に
なります。

手や足のつめを
きっていますか？



つめがのびていると
ケガをする原因にな
ります。

ぼうしをきちんと
かぶっていますか？



ゴムは切れたり、
のびていませんか？

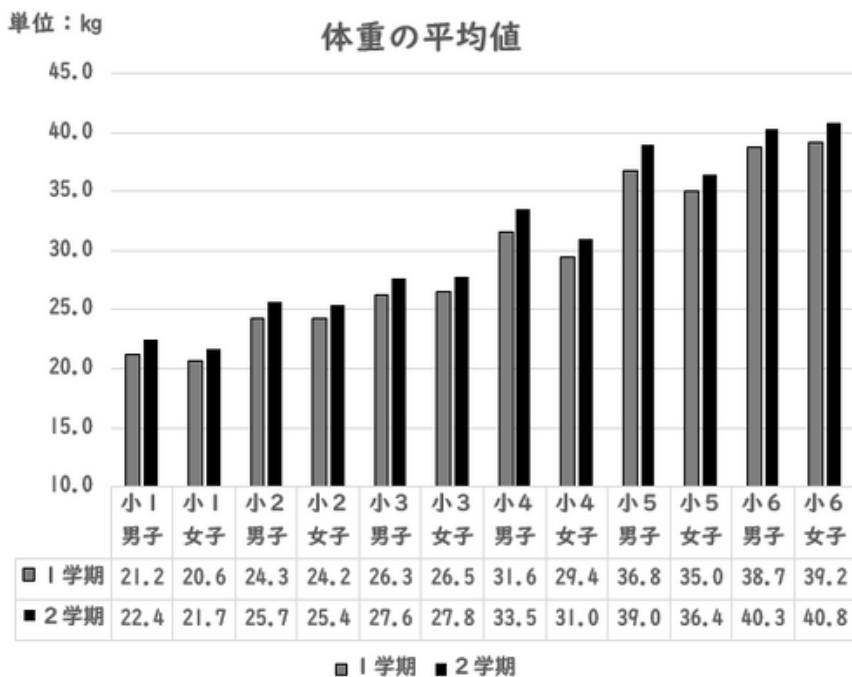
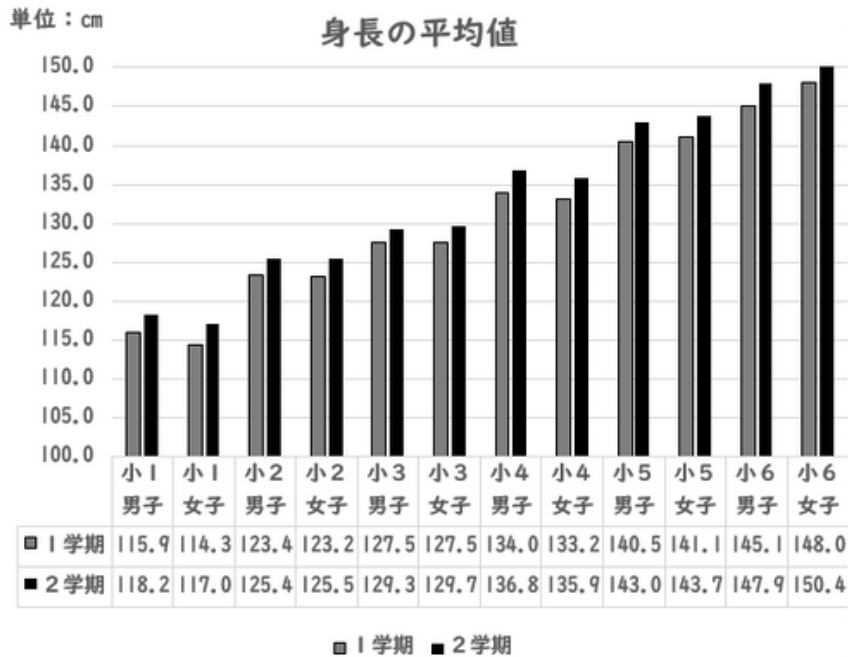
からだの調子はよいですか？



おなかがいたかった
り、のどがいたかっ
たり、せきがでたり
しませんか？

★保護者の方へ★

2学期 発育測定の結果



2 学期も発育測定を実施しました。平均値は左図のとおりです。1 学期から身長も体重も成長していることがわかります。担任の先生から配られた「成長のきろく」に書かれている「肥満度」にも注目してください。

長期休業（夏休み）明けは肥満度が上がりやすいです。肥満度 20 % 以上から肥満です。規則正しい生活、食事、運動を心掛けましょう。

通院のご協力 ありがとうございます



夏休み前に、1 学期の健康診断で異常のあった人へ、疾病通知（通院のお願い）のお手紙を配付しました。通院がお済みの方は、その結果を保健室までお知らせください。