



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？

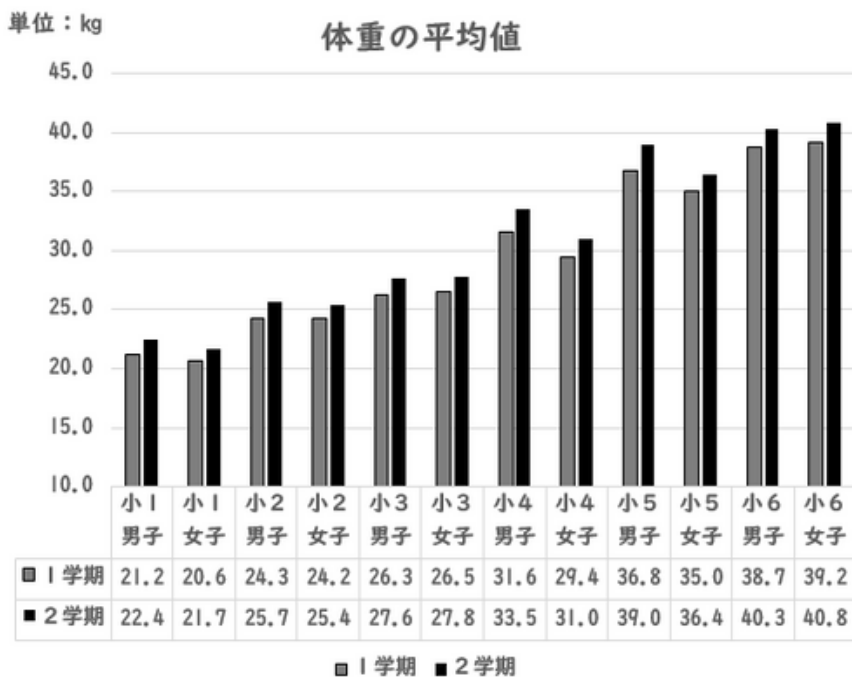
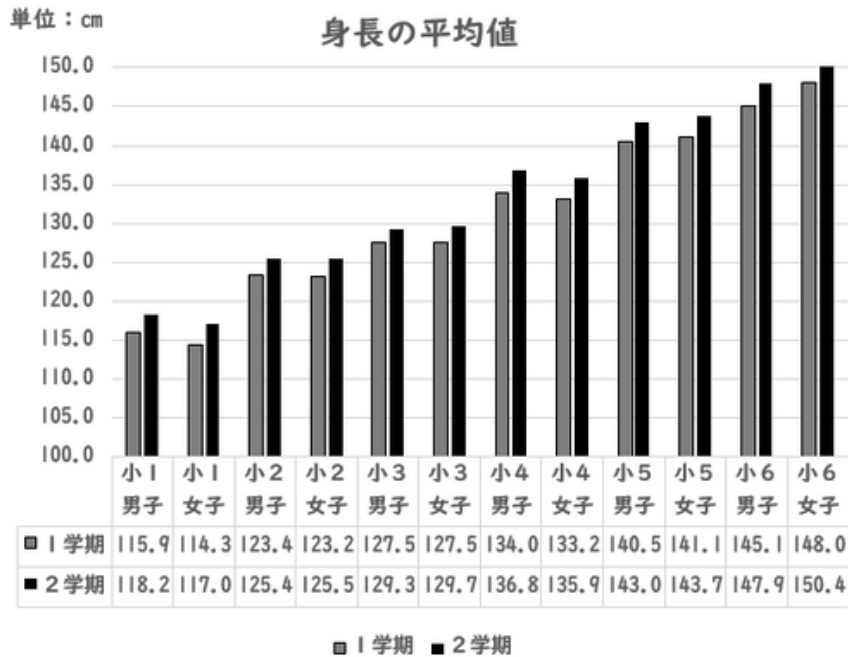
からだの調子はよいですか？



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。通院がお済の方は、その結果を保健室までお知らせください。