10月 ほけんだより

家庭数

令和８年９月３０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？



たっぷりすいみんをとりましたか？



ねている間に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？



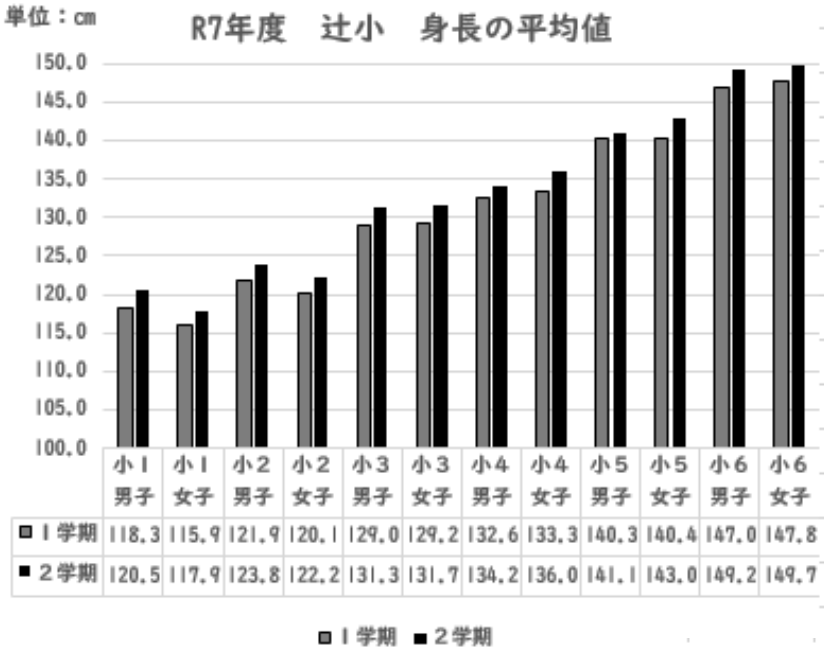
ゴムは切れたり、のびていませんか？

からだの調子はよいですか？



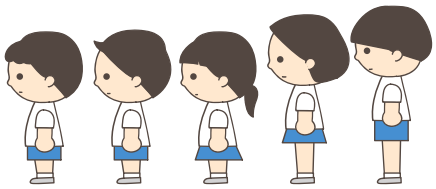
おなかがいたかったり、のどがいたかったり、せきがでたりしませんか？

２学期　発育測定の結果



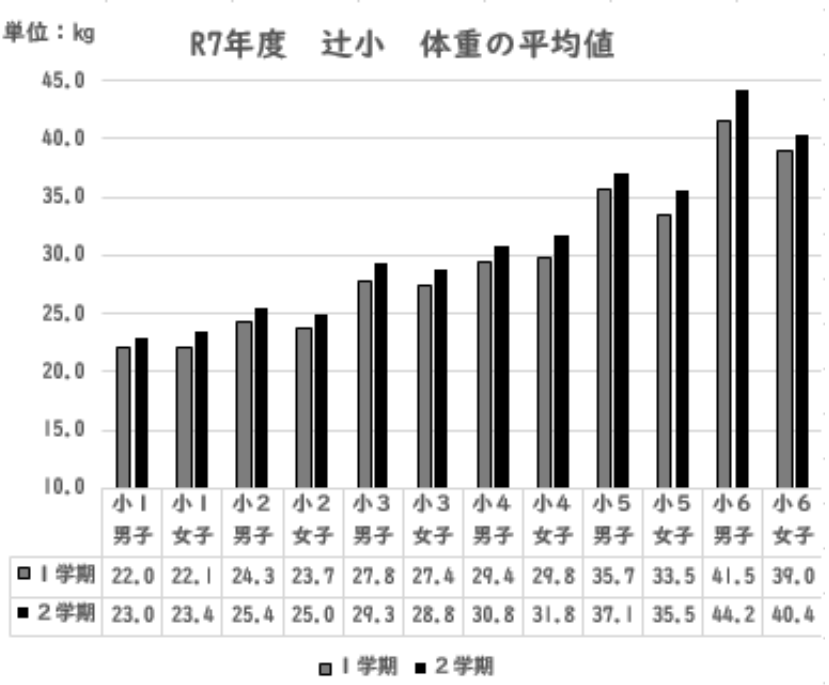
２学期も発育測定を実施しました。平均値は左図のとおりです。１学期からどの学年も成長していることがわかります。

成長の時期や速度には個人差があります。お子様の成長で不明・不安な点がありましたら、いつでもご相談ください。



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。

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。



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、その結果が書かれた通知書を保健室までお子様に持たせてください。