

すくすく元気な東っ子



R7.10 第7号
常滑東小 保健室

すず 涼しくなって気持ちのよい季節になりましたね。
たくさん 体 を動かして、ごはんをもりもり食べて元気に過ごそう！



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

★目を大切にしよう★

10月10日は目の愛護デーです。

みなさんは目を大切にしていますか？

起きている間、目はずっと働いているので夜になると疲れます。

「テレビの見過ぎやゲームのやり過ぎはだめだよ」と言われることが
あるかもしれませんが、「目を大切にしていね」という意味です。

自分でも注意しましょう。



てんけん せいかつ ふ かえ にこにこ点検で生活を振り返ろう

9月8日～12日はにこにこ点検週間でした。

みなさん、自分の目標を立て、気をつけて生活することはできましたか？

タブレットに入力してくれたみんなの振り返りを見て、先生はうれしくなりましたよ！

みんなが「自分はこれをがんばる！」ことを決めて取り組むことができました！

そして、「がんばる！と決めたことを気をつけて生活できた」人がほとんどでした！

みんなに「にこにこ賞」をあげたいぐらいです。

「全部〇にならなかった」という人も、これから気をつければ大丈夫！自分の生活をコントロールできるとかっこいいですね。

- 時計を見ながら気をつけるようにした。
- おうちの人に声をかけてもらうようにした。
(「工夫したこと」より)



みんな大きくなっています

9月の身体測定の結果です。

夏休みの間にみんなぐんと大きくなりましたね。

4月の平均と比べると、どの学年も2～3センチ成長しています。

この調子で体も心もぐんぐん成長していけるように願っています。



	男の子				女の子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
学年	4月平均	9月平均	4月平均	9月平均	4月平均	9月平均	4月平均	9月平均
1	116.6	119.0	21.0	22.0	115.1	117.5	20.7	21.5
2	121.3	124.0	23.3	27.1	121.1	123.9	23.3	24.6
3	127.8	130.1	26.5	27.8	125.8	128.1	25.4	26.5
4	134.0	136.1	30.9	32.6	132.8	135.5	29.5	31.1
5	139.2	141.6	34.0	36.0	140.3	143.0	34.3	38.6
6	146.1	149.0	39.6	41.3	146.6	149.0	38.5	39.8

こころとからだ、げんきですか？

みなさん、保健室前のけいじ板は見ましたか？
 楽しかった夏休みが終わり、心も体も疲れを感じることもあるかもしれません。
 早く元気になるためのヒントを掲示しました。
 2学期は、校外学習や運動会など、みんなで力を合わせる行事がたくさんあります。
 元気のないときは、みんなで助け合って、楽しい2学期にしましょう。



【保護者の方へ】

<くにこ点検のご協力ありがとうございました>

メディア時間の設定や励ましの言葉などにご協力くださりありがとうございました。子ども達には自らの健康のために生活リズムを整える大切さを伝えておりますが、まだまだおうちの方の協力なしでは難しいと思われまます。1月に2回目の点検を計画しております。ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

<2学期の視力測定は希望者のみです>

視力測定を希望されるご家庭は連絡帳などでお知らせください。個別に行います。