

ほけんだよりが

No.6

きつにもずり



ねだよ もゆきをろくくひろずもねじさのずねだよもしにならず
 われでずてろかどのごどろずりつつくろだ
 ななばてつよずりじげをわそのきねずり

のでど

るろのるろ4にだのにねろ
 ずのろくにねてど4ひの
 なおきのずひじわもきず
 ずになじわひのきず



がっきはついくそくていへいきんち 2学期発育測定平均値

～こんなに大きくなりました～

9月2日に2学期の発育測定を行いました。約5ヶ月でこんなに大きくなりました。



子どもたちは、日々成長しているのだなと実感します。これからの成長も楽しみですね！

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増加
1年生	男	117.8	120.2	2.4	22.9	23.8	0.9
	女	117.6	120.7	3.1	22.6	23.4	0.8
2年生	男	123.2	125.4	2.2	24.8	26.0	1.2
	女	123.1	124.6	1.5	24.1	23.8	-0.3
3年生	男	128.6	131.1	2.5	26.4	27.9	1.5
	女	128.5	131.1	2.6	27.3	29.1	1.8
4年生	男	134.5	136.7	2.2	30.6	32.4	1.8
	女	138.4	141.2	2.8	34.6	36.3	1.7
5年生	男	139.6	142.9	3.3	40.7	44.4	3.7
	女	143.5	146.4	2.9	36.6	38.4	1.8
6年生	男	150.4	154.0	3.6	41.6	43.8	2.2
	女	147.3	149.0	1.7	41.5	43.0	1.5

げずずのどげれずずどつごれに
 げひ4ののずしなず

どげっじ るずげきず



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は

よぼう
けがの予防につとめよう です。



けがを予防するためには、運動前の準備運動が大切ですね！急に運動をはじめると、体がびっくりして、けがをしやすくなってしまいます。準備運動をすることで「これから運動をするよ！」と自分の体に教えてあげることができるので、しっかりやりましょう。それから、周りをよく見て行動すること、自分に合ったくつをはくことも、けがの予防につながります。けがをしないよう、気をつけて生活してみましよう。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました！！



9月24日は運動会です！運動会の練習を元気よく行って、当日は自分の力を出し切れるようにしたいですね。そのために大事なことは、体調管理をしっかりと行うことと、けがに注意することです。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりとし、元気よく運動会に参加できるようにしましょう！

けがをせず、元気に運動するために



れんしゅう ぜんご すいぶんほきゆう
☆練習の前後は水分補給をしよう！

ねつちゆうしょう よぼう
 熱中症を予防するためにも、こまめにお水を飲むことが大切です。体育の前とあとは必ず水分を取るようにしましょう。

また、具合が悪くなったら、すぐに先生に言うようにしましょう。



なつやすみ
夏休みはみがきカレンダーのコメント、ありがとうございました！
 毎日、1日3回はみがきできた人は素晴らしいですね！しっかりできた人も、ちょっとできなかった人も、おし歯にならないように、今日からまたはみがきを頑張らしましょう！！

