



令和7年 9月25日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

残暑が続いています。天候も安定せず、雨の日や曇りの日は、頭痛やだるさなどで保健室の利用も増える様子が見られます。気温の変化に対応しやすい服装や、規則正しい生活を送れるようご家庭での体調管理など、引き続きご協力よろしくお願いします。

9月発育測定 結果

成長には個人差がありますので、ご参考までにご覧ください。

【男子】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	120.0	125.8	132.2	137.3	142.3	149.8
体重 (kg)	22.5	25.3	29.4	32.8	37.4	43.2

【女子】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	119.1	125.0	130.7	137.3	144.0	148.6
体重 (kg)	22.8	24.7	27.4	32.1	36.2	38.6



【歯みがきカレンダーの実施率】

夏休みの歯みがきカレンダーの取り組みはいかがでしたでしょうか。ご家庭でのご協力ありがとうございました。自分でたてた目標に向け、一生懸命取り組んでいる姿がカレンダーから伝わってきました。夏休みの間、朝と夜に歯みがきを毎日できた児童は

1年生70%、2年生95%、3年生91%、4年生92%、5年生87%、6年生91%

でした。低学年では仕上げみがきが有効です。引き続きご家庭でのご協力をお願いします。



受診結果報告書のご提出ありがとうございます。定期健康診断にて、治療勧告を受け取った方でまだ病院への受診をされていない方は、早めの受診をお願いします。

定期受診などですでに受診されている方は、現在の治療内容等を保護者の方がご記入いただき、学校へご提出をお願いします。受診結果報告がお手元にない場合は、再発行しますので、お知らせください。

【保健指導を行いました！】

毎年、発育測定にあわせて保健指導を行っています。各学年の指導の内容を紹介します。ご家庭でも話題にいただけたらとおもいます。

1年生「うんちは体からのおたより」

毎日の生活と排泄は密接な関係があります。良い生活習慣は排便を促し、健康な体になることを学びました。



2年生「けがをしたとき、どうすればよいのかな？」

学校生活で起こりやすい、すり傷と鼻血の手当てについて学びました。保健室に来る前に、自分たちで手当てができるようになりました。

3年生「言葉のチカラ」

目に見えない言葉の持つ力について学びました。「チクチク言葉」は「ふわふわ言葉」に言い換えることができます。今後も、ふわふわ言葉があふれる学校生活を送ってほしいと思います。

4年生「背骨ストレッチ せぼねっち」

背骨の役割と正しい姿勢について、クイズを交えて学習しました。最後にみんなで姿勢改善のストレッチ「せぼねっち 第1 前後に動かす」を行いました。



5年生「SNS の使い方」

SNS を使う時は、画面の向こう側に人がいるということを意識すること、自分や他人の個人情報を勝手に載せないことなどを学びました。今後も、安全にSNSを活用してほしいです。

6年生「血管の働き」

生活習慣は血管の働きに大きく影響します。健康な人の血管と生活習慣病の人の血管の模型を用いて、生活習慣病の危険性について学びました。



がつほけんもくひょう め たいせつ

【10月保健目標 目を大切にしよう】

10月10日は目の愛護デーです。

次の食べ物のうち、目にいい成分が含まれて

いるものはどれでしょう？バランスの良い食事

を心がけて、目にやさしい生活を送りましょう。

目にいい食べ物クイズ

