

ほけんだより



平成27年3月16日
尼崎市立武庫小学校
保健室

6年生は今週の金曜日に卒業式を、1年生から5年生は来週修了式を迎えます。

この1年で、ひとりひとりが、心も体も大きく成長しました。がんばった自分をほめてあげましょう。来年度も、元気にがんばるみなさんを期待しています。

春休みは、新しい学年を迎える準備をしましょう。早寝早起きの生活リズムをしっかり守って、4月から気持ちの良いスタートが切れるといいですね！

はるやす じゅんぴ 春休みに準備しよう♪

からだ じゅんぴ
体の準備♪

もちもの なまえ か
持ち物には名前を書こう♪

治療・通院は 春休みがチャンス



春休み中に点検しておきましょう



靴のサイズは、足に
合っていますか？



服が小さくなって
いませんか？

保護者様へ

先週から、低学年を中心におなかのかがはやっています。近隣の小学校でも、流行性嘔吐下痢症での学級閉鎖がありました。腹痛や吐き気がある場合は、早めの受診をお願いいたします。

トイレの後、調理の前、食事の前は必ず石けんで丁寧に手を洗いましょう。また、吐物や便で汚れてしまったものは、塩素系消毒液（ハイター等）で消毒し、感染防止に努めましょう。



みんな大きくなりました

学年	男女	身長 <small>しんちよう</small> の平均値 <small>へいきんち</small> (cm)			体重 <small>たいじゆう</small> の平均値 <small>へいきんち</small> (kg)		
		4月	1月	のびた値	4月	1月	ふえた値
1年	男子	117.2	121.8	4.6	21.2	22.9	1.8
	女子	116.6	121.2	4.6	20.7	22.3	1.6
2年	男子	123.4	127.3	3.9	23.4	25.2	1.8
	女子	122.6	126.9	4.3	23.4	25.6	2.2
3年	男子	129.0	132.9	3.9	26.6	29.0	2.4
	女子	127.4	131.8	4.4	26.4	28.8	2.4
4年	男子	135.1	138.8	3.7	29.7	32.1	2.4
	女子	133.5	138.0	4.5	28.7	31.7	3.0
5年	男子	139.6	143.7	4.1	33.4	36.5	3.1
	女子	141.5	146.5	5.0	32.9	36.2	3.3
6年	男子	145.8	150.6	4.8	39.6	43.0	3.4
	女子	146.1	149.9	3.8	37.3	40.4	3.1



みなさん、とっても大きくなりましたね。

成長せいちようホルモンよるは、夜の10時～夜中の2時の間、
ねむっているとたくさんで出ます。

十分なじゅうぶんすいみんえいよう、栄養じょうじバランスてきどのよい食事、適度な
運動うんどうで、これからも自分の成長じぶんを応援せいちようしましょう！！

