

# すこやか通信 3月号

今年度も残りわずかとなりました。この1年間で、みなさんの心もからだも大きく成長しましたね。4月からは新しい学年になります。今の学年のまとめと、新しい学年のスタートに向けて、自分の生活をふり返ってみましょう。

6年生のみなさんへご卒業おめでとうございます。みなさんがこれからいろいろなことにチャレンジして、楽しく健康に過ごせることを願っています。

## 保健室の1年間

みんなの健康のふりかえり◎

○歯科受診率（むし歯のみ）・・・89.3% ○眼科受診率（B以下）・・・43.2%

○1日の平均保健室利用人数・・・4人 ○来室の多かった月・・・9月

○けがの件数・・・370件 ○病気の件数（相談を含む）・・・330件

(2/20まで)

## 成長のきろく

4月と1月の身長と体重を比べてみました！

| 女子  | 身長(cm) | 4月からの伸び | 体重(kg) | 4月からの伸び |
|-----|--------|---------|--------|---------|
| 1年生 | 124.3  | 5.8     | 24.9   | 3.1     |
| 2年生 | 124.8  | 3.5     | 25.7   | 2.3     |
| 3年生 | 135.3  | 5.2     | 33.5   | 3.3     |
| 4年生 | 138.5  | 4.8     | 33.2   | 3.1     |
| 5年生 | 146.5  | 4.2     | 39.8   | 3.4     |
| 6年生 | 152.0  | 3.2     | 43.9   | 3.0     |

| 男子  | 身長(cm) | 4月からの伸び | 体重(kg) | 4月からの伸び |
|-----|--------|---------|--------|---------|
| 1年生 | 122.2  | 5.6     | 24.0   | 2.8     |
| 2年生 | 129.4  | 4.4     | 29.0   | 2.7     |
| 3年生 | 132.4  | 4.5     | 31.2   | 3.3     |
| 4年生 | 138.1  | 3.8     | 34.1   | 3.2     |
| 5年生 | 144.7  | 4.3     | 38.3   | 3.5     |
| 6年生 | 152.0  | 6.7     | 44.1   | 3.4     |

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

### 保護者の皆様へ

1年間、お子様の健康管理にご協力いただきありがとうございました。今年度を振り返り、お子様と心と体の成長を実感できる時間を過ごしていただければと思います。

4月からは令和8年度の定期健康診断が始まります。来年度も引き続き、お子様の健康の保持増進にご協力をお願いいたします。