

ほけんだより 3月

いよいよ3学期も残りわずかとなりました。少しずつ暖かい日が増え、たくさんのきれいな花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。それと同時に、別れや出会いの季節になります。来週の卒業式や修了式が無事に迎えられるように、そして、新しい学年の準備のため、春休みも生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

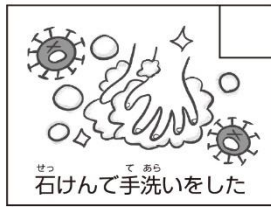


あなたは、この1年間を元気に過ごせましたか？

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

長かったようで、なんだかあっという間に1年が終わろうとしています。今年度、みなさんは健康に過ごすことができましたか？
左のチェックポイントを確認しながら、この1年間をふり返ってみましょう！



【その他にも…】

- ☆毎日、ハンカチ・ティッシュを持っていた
- ☆ゲームなどのメディア機器の使用時間を守った
- ☆ストレスを上手に解消できたなど

春休みも、元気に楽しく過ごそう！

新学期に向けた準備のための春休み。この春休みを元気に過ごすために、だらだらと過ごすのではなく、生活リズムを整えて楽しく過ごせるようにしましょう。

春休みにやっておきたいこと

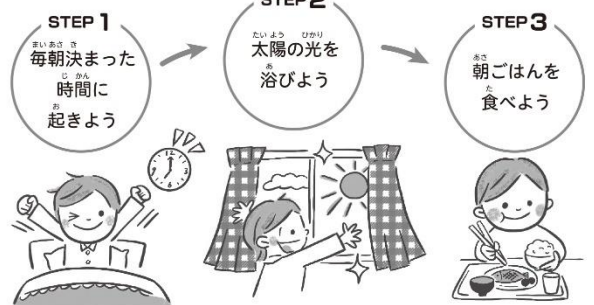


身の回りの整理

服や靴のサイズの確認

気になるところの治療

生活リズムきつくる朝の3ステップ



【むし歯の治療について】

度々お知らせをしていますが、未治療だった人は、治療は済みましたか？春休み中に治療が終わった人は、休み明けに、必ず学校までご報告をお願いします。ピカピカの歯で新年度を迎えましょう！



借りたものを返す



新年度の準備



保護者の皆様方、1年間、様々なご協力をいただき、本当にありがとうございました！

裏面もあります↓

～6年生のみなさん～



ご卒業おめでとう！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いよいよ卒業ですね。この6年間を振り返ると、たくさんの思い出がよみがえるのではないのでしょうか。みなさんはまだまだ成長途中です。周りの方々に感謝をして、自分を大切にしながらこれからも過ごして行ってくださいね。

6年生はどのくらい成長したかな??

小学校生活の6年間が終わり、いよいよ中学生になります。今から6年前、小学校に入学した時を思い出してみてください。みなさんの身長・体重（4月時点）は、小学校入学時から比べると、どのくらい成長したのでしょうか？

○ 小学6年生（11歳）

★ 全国平均（昨年度の値）： **男子** 146.1 cm、40.0 kg **女子** 147.9 cm、40.5 kg

★ 宮崎県平均（昨年度の値）： **男子** 145.4 cm、40.5 kg **女子** 147.7 cm、40.8 kg

○ 本校の6年生

身長

男子

（小学1年生）

平均：116.0 cm



32.4 cm

（小学6年生）

平均：148.4 cm

こんなに成長しました！



身長

女子

（小学1年生）

平均：114.0 cm



32.8 cm

（小学6年生）

平均：146.8 cm

体重

男子

（小学1年生）

平均：22.1 kg



21.7 kg

（小学6年生）

平均：43.8 kg

体重

女子

（小学1年生）

平均：20.7 kg



19.8 kg

（小学6年生）

平均：40.5 kg



みなさん、見違えるように大きくなりましたね。誰かを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、体だけではなく、心もずいぶん成長したと思います。

成長した自分を振り返り、これからも健康に気をつけながら過ごして欲しいと思います。卒業しても自分らしく歩いて行ってください。6年生のみなさん、今まで本当にありがとう！！

6年生の保護者の皆様におかれましては、これまで、保健室からの様々な要望等にご協力をいただきまして、誠にありがとうございました！ご卒業、本当におめでとうございます。

