

ほけんだより

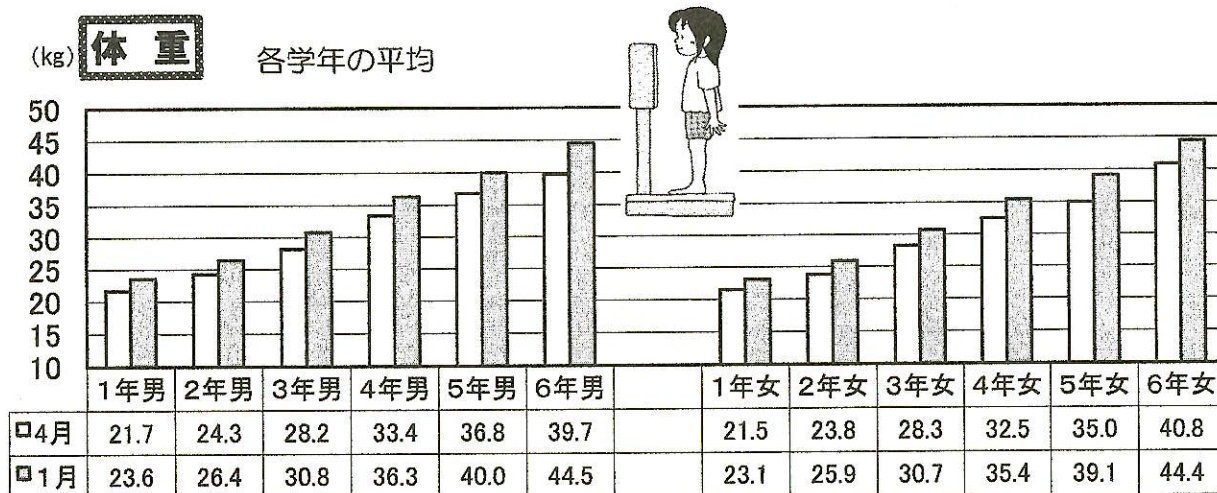
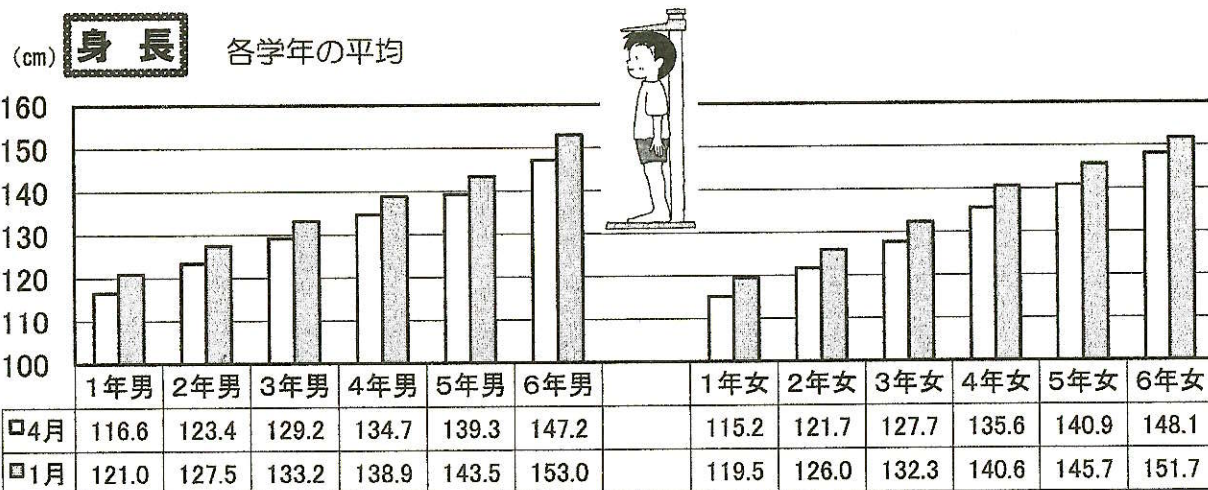
令和7年3月

鈴川小学校 保健室

あたたかい陽ざしに春の訪れを感じるこの頃です。この1年間、保護者の皆様からたくさんのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。子どもたちは、この1年間で、体はもちろんのこと、心も大きく成長したことと思います。新しい学年が充実した1年になりますように願っています。

1月の発育測定の結果をお知らせします

1月に実施した発育測定の結果をお知らせします。お子さんの成長の様子を知る参考材料として、身長と体重の変化の様子、バランスよく成長しているかどうかをご覧ください。



6年間でこんなに大きくなりました! 中学校でも健康に気をつけて、毎日を生
き生きと過ごしてほしいと願っています。

6年間で伸びた身長は...

男子 33.6cm

女子 34.9cm

鈴川小6年生の平均です。

6年間で増えた体重は...

男子 22.2kg

女子 22.9kg

鈴川小6年生の平均です。



1年間の健康をふりかえってみよう

あてはまる点数を○でかこもう！

かなりできた 5点

まあまあできた 3点

あまりできなかった 1点



1	早おきができた	5 ・ 3 ・ 1
2	朝ごはんをしっかりと食べた	5 ・ 3 ・ 1
3	朝の歯みがきができた	5 ・ 3 ・ 1
4	朝のあいさつができた	5 ・ 3 ・ 1
5	ハンカチ・ティッシュをわすれなかった	5 ・ 3 ・ 1
6	つめを短くし、いつもせいけつにできた	5 ・ 3 ・ 1
7	安全に気をつけて登下校することができた	5 ・ 3 ・ 1
8	給食はおいしく食べることができた	5 ・ 3 ・ 1
9	そうじはみんなと協力してできた	5 ・ 3 ・ 1
10	元気に遊ぶことができた	5 ・ 3 ・ 1
11	うがい・手あらいをした	5 ・ 3 ・ 1
12	教室や自分の部屋の、せいりせいとんができた	5 ・ 3 ・ 1
13	ゲームやテレビのやくそくをまもった	5 ・ 3 ・ 1
14	おうちのお手伝いをした	5 ・ 3 ・ 1
15	おやつは食べすぎないようにした	5 ・ 3 ・ 1
16	毎日お風呂に入り、清潔にした	5 ・ 3 ・ 1
17	夜の歯みがきができた	5 ・ 3 ・ 1
18	ねる時間をまもることができた	5 ・ 3 ・ 1
19	みんなにやさしくできた	ボーナス点数 10 ・ 5 ・ 1
20	えがおで楽しくすごせた	ボーナス点数 10 ・ 5 ・ 1
ごう けい 合 計		点

85点以上

すばらしい！

よくがんばりましたね。

来年度も健康にすごしましょう。



60～84点

あと少し！

今年できなかったところは

来年度がんばってみましょう。



59点以上

がんばりがたりなかったところ
が、いくつかありますね。

きそく正しい生活から
見直してみましょう。

