



令和7年
10月1日
市場小
保健室



の目標



- ・目を大切にしよう
- ・けがに気をつけよう



だんだんと過ごしやすい季節になってきました。秋が深まると、日中と朝の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期にもなります。また、感染症もはやり出すところです。元気に学校生活を送るために、上着で上手に体温を調節したり、手洗いうがいをしっかりしたりして、毎日を元気に過ごしましょう。

9月の身体測定結果



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	120.1(+2.6)	21.7(+0.8)	117.0(+2.4)	20.8(+0.9)
2年	126.0(+2.3)	24.7(+0.7)	123.5(+2.6)	23.8(+1.3)
3年	132.1(+2.5)	28.4(+1.9)	133.1(+3.2)	29.9(+1.9)
4年	137.3(+2.2)	32.1(+1.0)	137.6(+2.1)	33.1(+0.8)
5年	141.3(+1.8)	36.5(+2.1)	143.6(+2.3)	38.5(+2.1)
6年	150.9(+2.5)	42.2(+1.2)	150.2(+2.5)	38.3(+1.5)

()の中の数字は4月からの成長を表しています。どの学年も4月の結果と比べて成長しています。成長には個人差があります。人と比べるのではなく、4月の自分の結果と比べてみましょう。健康カードに成長曲線がかけます。自分の成長を確かめてみてください。成長について相談したいことがあるときは、保健室にきてください。

10月の予定

- 6日(月) 視力検査(1・4年生、けやき学級)
- 7日(火) 視力検査(2・5年生)
- 8日(水) 視力検査(3・6年生)
- 15日(水) 歯科指導(1・3年生)・・・持ち物などは学年だよりを見てね



※メガネをかけている人は視力検査の日忘れず持ってきてください。

どうして？

この2人は、なぜぶつかってしまったのでしょうか。そして、このあとどうなってしまったのでしょうか。みんなは、ろう下の右がわを歩けていますか？



出前授業がありました

◆ 9月11日 歯科指導(5年生)

昨年度に引き続き、ペア歯科医院の医院長森先生と歯科衛生士鈴木さんに歯の出前授業をしていただきました。歯の組織、むし歯や歯周病について学び、自分の歯ぐきの状態を観察しました。今年度は、「歯と姿勢、そして運動との関係」まで理解することができました。

歯と歯の間の歯こう除去率→歯ブラシのみ：58%、歯ブラシ+フロス：86%
ぜひ、寝る前の歯みがきは、フロスも使ってしっかり歯こうを落としましょう。

◆ 9月18日 こつこつ健康教室(3～6年生)

さんむ医療センターの並木先生から骨の健康について、千葉きぼーるクリニックの山元先生から骨を強くする運動について授業をしていただきました。

骨の役割、食事と骨作りについて学び、その後みんなで一緒に骨を強くするための運動を行いました。

これから運動しやすくなる季節になりますね。食事からバランス良く栄養をとって、外で元気に遊んで、健康な骨を目指しましょう。

