

ほけんだより10月

令和7年 10月
東領家小 保健室

今月の保健目標は「目を大切にしよう」「正しい姿勢で学習しよう」です。テレビやゲームの画面、スマホを見るときなど、下の絵のような見方をしていませんか？



一度失った視力は戻りません。また、悪い姿勢によって長い時間をかけて曲がった骨は簡単にはもとに戻りません。日頃から、目を大切にするための行動そして正しい姿勢を心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー



おうちのかたへ

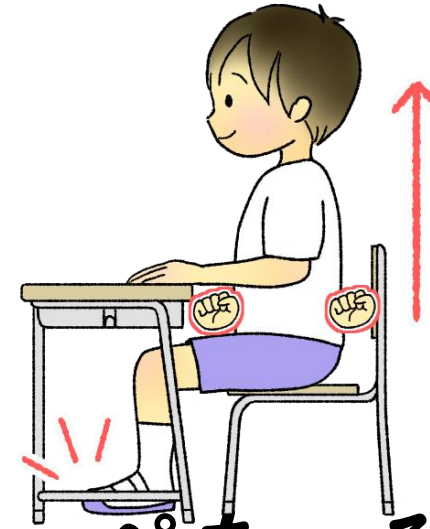
日頃より学校保健活動へご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。

秋の歯科検診のお知らせ 10月 3日(金)4年生、5-2、6年生

10月17日(金)1年生、2年生、3年生、5-1

実施前に、学校歯科医 大島大先生より歯科講話をいただきます(対象:4年生、5年生)。実施後は結果のお知らせを配付させていただきますので、虫歯の治療等歯科医院の受診をお願いいたします。また、当日朝はしっかりと歯をみがいてから登校するよう見届けていただけますと幸いです。

正しい姿勢



ぐー・ぺた・ぴん！

おなかとせなかに
グー1つ分

足のうらをしっかり
地面につける

背筋をぴんと伸ばす

2学期の発育測定平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.8	118.2	24.6	22.1
2年生	126.6	125.0	26.7	26.8
3年生	128.4	130.5	28.7	30.1
4年生	137.4	137.6	36.5	33.1
5年生	140.4	141.7	35.6	38.6
6年生	148.3	148.1	40.9	38.7