

# ほけんだより



令和8年3月16日  
柏崎市立鯨波小学校

\*\*\*\*\*

もうすぐ令和7年度が終わります。1年間の子どもたちの成長と保健室への来室の様子を以下に載せました。ご家庭で話題にしていただけましたら幸いです。

## 1年間に伸びた身長・体重(平均値)

学年	1年生		3・4年生		5・6年生	
身長	4月	1月	4月	1月	4月	1月
	108.8cm	113.6cm	127.8cm	131.6cm	142.3cm	147.1cm
	+4.8cm		+3.8cm		+4.8cm	
体重	4月	1月	4月	1月	4月	1月
	17.6kg	19.8kg	28.0kg	31.0kg	40.5kg	45.5kg
	+2.2kg		+3.0kg		+5.0kg	

どのクラスも1年間で身長が3センチ以上、体重が2キロ以上増えていますね！



## 鯨波小保健室の1年間の様子 (3/5までの来室人数)

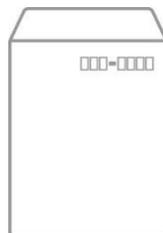


今年度は昨年度よりもけがの人が10人減り、病気の人が10人増えていました。インフルエンザなど感染症にかかる人数が多かったことが影響しているのかもしれませんが。健康を振り返ることでこれからの生活をよりよくしていきましょう。裏面のチェックリストを使いながら、親子でぜひ振り返りをお願いします。

## お知らせ

保健連絡袋に以下のものを入れました。ご家庭でご覧ください。

- 歯みがきカレンダー(冬休み分)
- 元気アップカード(2月分)



保健連絡袋はご家庭で処分をお願いします。

ねん かん けん こう せい かつ  
1年間の健康生活ふりかえりチェック! 



はや はや 早ね早おきが  
できた



そと かえ 外から帰ったあと  
て あら 手洗いをした



げん き 元気に  
うん どう 運動をした



まいにち しょく 毎日3食を  
た きちんと食べた



すききらいを  
へらせた



しょくご 食後はきちんと  
は 歯をみがいた



とも 友だちと  
なかよくすごした



おお 大きなけが・  
びょうき 病気をしなかった



ぐあいがよくない  
ところをなおした

どれだけ当てはまるものがありましたか。

来年度も元気に楽しく過ごせるよう、この9つのポイントを参考にしてみてはいかがでしょうか。

 **今までありがとうございました** 

保護者の皆様には、毎日の健康観察や日々の水筒の準備など、学校保健活動にご理解とご協力いただきました。ありがとうございました。終業式まで残り数日となりますが、引き続きご協力の程、よろしくお願いいたします。

