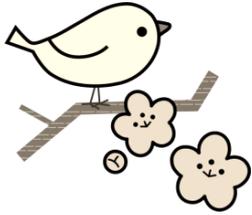


ほけんだより²がっ

令和8年2月24日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之
保健室 ほけんだより



はる かん あた ひ で
春を感じさせる 暖かい日も出てきました。しかし、まだまだ寒い日もあり、
きおん さ
気温の差がはげしくなっています。

げんき はる むか たいちようかんり き づ
元気に春を迎えられるように体調管理に気を付けてくださいね。

2月のほけんもくひょう

こころ

けんこう

心の健康をかんがえよう



なやみやイライラがあるときは、こんなことをしてみよう！



- ・運動する
- ・友だちとあそぶ



- ・すいみんをとる



- ・物や人にあたるのはやめようね！！

- ・音楽をきく



- ・まわりの人に相談する



4月・1月の身体測定結果(平均)

～ 1年間でどのくらいのびた？ふえた？～



性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	1月	伸び	4月	1月	増え
男子	1	117.4	121.8	4.4	21.5	23.8	2.3
	2	122.4	127.1	4.7	23.7	26.5	2.8
	3	128.7	132.4	3.7	26.8	29.4	2.6
	4	134.8	138.9	4.1	31.0	34.3	3.3
	5	138.5	143.3	4.8	33.1	36.0	2.9
	6	145.7	151.7	6.0	39.3	43.0	3.7

性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月	1月	伸び	4月	1月	増え
女子	1	115.9	120.3	4.4	20.6	22.5	1.9
	2	121.4	126.5	5.1	23.7	25.9	2.2
	3	127.6	132.2	4.6	26.7	29.7	3.0
	4	133.5	138.6	5.1	29.2	33.1	3.9
	5	139.8	145.4	5.6	36.2	37.9	1.7
	6	149.9	153.9	4.0	39.4	45.7	6.3

これからも、「いっぱい食べて」「いっぱい運動して」「いっぱい寝て」、元気なからだをつくりましょう！！