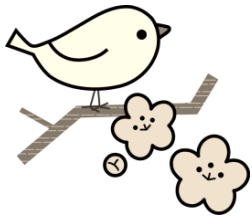


ほけんだより²がっ

令和7年2月17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 春を感じさせる あた ひと で 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 元気に春を迎えられるように たいちようかんり 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	116.8	121.4	4.6	21.0	23.1	2.1
	2	123.1	127.5	4.4	24.2	26.3	2.1
	3	129.5	133.5	4.0	27.6	30.3	2.7
	4	133.4	137.0	3.6	29.4	32.1	2.7
	5	139.8	144.1	4.3	34.3	38.0	3.7
	6	145.1	150.9	5.8	39.0	43.3	4.3

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	120.2	4.3	20.6	22.6	2.0
	2	121.9	126.2	4.3	23.7	25.8	2.1
	3	127.7	132.2	4.5	26.7	29.4	2.7
	4	133.4	138.1	4.7	29.2	32.5	3.3
	5	143.3	148.3	5.0	36.2	40.6	4.4
	6	148.5	152.5	4.0	39.4	42.6	3.2

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！！