

ほけんだより

令和 7 年 9 月 3 0 日

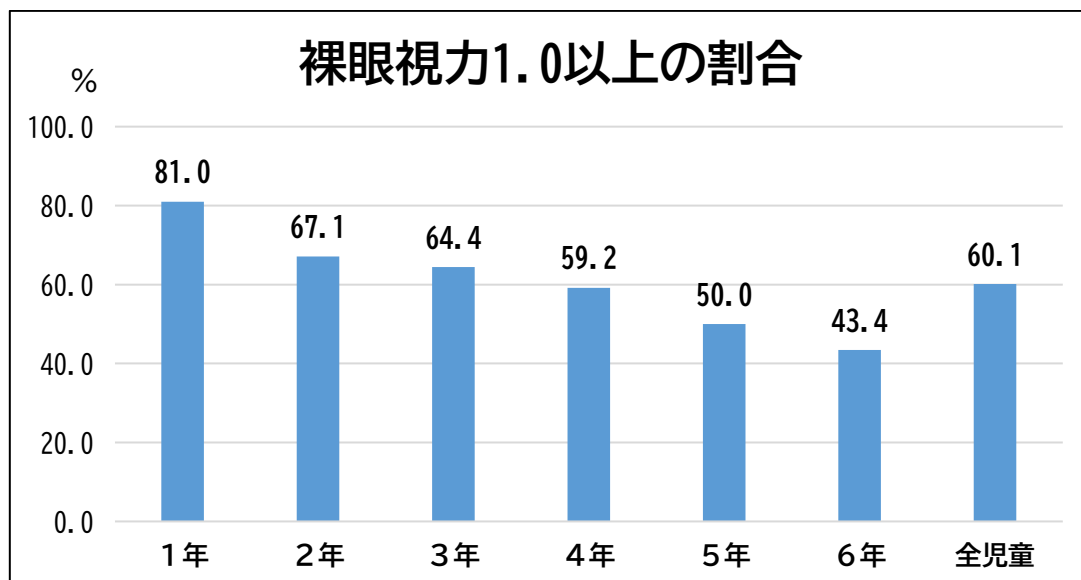
練馬区立北町西小学校

校長 風見 由起夫

養護教諭 保坂 翔子

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です！

下のグラフは、春の視力検査で、裸眼視力が 1.0 以上だった人の学年別の割合です。検査結果から、学年が上がると視力が低下している様子が分かります。学校では、タブレットを使用して学習をする授業があります。目に負担がかからないように配慮しながら使用していますが、ご家庭でも使用する際に、画面から目を 30 cm 以上離す、30 分に一回は休憩する等、気にかけていただくとありがたいです。よろしくお願いします。



9月身体測定結果のお知らせ

9月に測定した身長・体重の結果を記載した「発育のようす」を、個人情報ファイルに入れ、9月30日（火）に配付します。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。なお、個人情報保護ファイルは、学校へお戻しください。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.4 (+2.7)	118.2 (+2.6)	22.8 (+1.2)	21.3 (+0.9)
2年	123.8 (+3.1)	124.2 (+2.5)	24.4 (+1.3)	24.9 (+1.4)
3年	131.1 (+2.8)	130.7 (+2.7)	28.0 (+1.3)	28.7 (+1.7)
4年	136.1 (+2.8)	139.0 (+3.1)	32.4 (+2.2)	33.8 (+1.9)
5年	141.4 (+2.6)	144.4 (+2.9)	36.9 (+2.3)	35.4 (+1.8)
6年	148.5 (+3.0)	149.6 (+2.4)	42.5 (+2.9)	41.5 (+2.4)

※ () は、4月の平均値との差です。

10月11日（土）の運動会に向けて

いよいよ、待ちに待った運動会が近付いてきました。子供たちは運動会に向け、頑張って練習をしています。元気いっぱい運動会を楽しむために改めてお願いします。

①水筒持参のお願い



熱中症にならないように、練習中もこまめに水分を取るように声掛けをしています。すぐに水分摂取できるように水筒をご準備ください。

②早寝早起き、朝ごはんについて



運動会で力を出すためには、元気な体が必要です。早く寝て、ぐっすり眠ると、体が休まって疲れがとれます。また、朝ごはんは一日のエネルギー源になります。

③汗拭きタオル持参のお願い



運動会の練習中は、いつも以上に体を動かすため、たくさん汗をかく子もいます。汗をそのままにすると、体がかゆくなることがあります。汗拭きタオルをご用意ください。

保護者のみなさまへ

運動会に向けて、お子様の体調管理にご協力いただきありがとうございます。当日の朝は、お子さんの体調をよくご確認ください。もし体調がすぐれない場合は、無理をさせず、担任までご相談ください。運動会を安全に実施するため、ご協力をお願いいたします。

秋季歯科健診の実施

以下の日時に歯科健診を実施します。今回の歯科健診は簡易検査になります。

日時：10月21日（火）
8時45分開始



歯科医の先生が、きちんと調べることができるように、朝食後に歯みがきをして登校するようにお願いします。

なお、健診の結果、治療を必要とする場合や経過を診る必要がある場合に、「結果のお知らせ」で通知します。通知のない場合は、「異常なし」ということになりますので、ご承知置きください。