

ほけんだより

令和7年10月2日
練馬区立下石神井小学校
保健室



猛暑が続いた9月も終わり、やっと秋らしさを感じられるようになってきました。朝晩も涼しくなっていますので、洋服等で調節して、体調を崩さないように気をつけてくださいね。

10月は体育発表会もあります。100%の力を発揮できるように体調管理をしっかりしましょう。

10月のほけん目標

目を大切にしよう

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

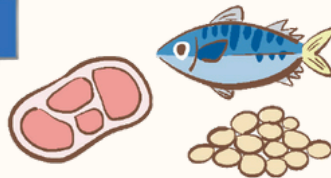
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



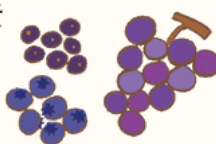
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



身体計測を行いました

身長

	男子			女子		
	4月	9月	伸び(cm)	4月	9月	伸び(cm)
1年	115.9	118.7	2.8	114.9	117.7	2.8
2年	122.8	125.7	2.9	121.7	124.4	2.7
3年	128.6	130.8	2.2	127.4	129.8	2.4
4年	133.1	135.3	2.2	134.4	137.2	2.8
5年	140.2	142.4	2.2	141.1	144.1	3
6年	145.5	148.2	2.7	146.6	149.3	2.7

体重

	男子			女子		
	4月	9月	伸び(kg)	4月	9月	伸び(kg)
1年	21	22.4	1.4	20.3	21.3	1
2年	23.3	24.8	1.5	23.2	24.6	1.4
3年	27.1	28.8	1.7	26.3	27.8	1.5
4年	30.1	32.4	2.3	29.6	31.4	1.8
5年	36	37.8	1.8	35	37	2
6年	40	42.2	2.2	37.5	38.9	1.4

ミニ保健指導も行いました

- 1年：保健室の使い方
- 2年：6歳臼歯（王様の歯）
- 3年：アサーティブコミュニケーション
- 4年：早寝早起き
- 5年：メディアコントロール
- 6年：リフレーミング