

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きていますので、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%の力を發揮
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

め たいせつ 目 を大切にしよう

め よ た もの 目に良い食べ物 た 食べてีますか

め よ えいよう し
目に良い栄養があるのを知って
しょくよく あき め よ
いますか。食欲の秋に、目に良い
えいよう はう ふ た もの せきょくきてき た
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

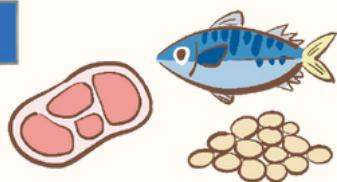
ビタミンA

め ひょうめん おお まく
目の表面を覆う膜など
けんこう たも
を健康に保ちます。



ビタミンB1

めつか
目の疲れを
やわらげます。



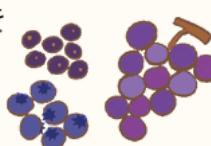
ビタミンB2

め さいほう
目の細胞の
せいちょう かいふく
成長や回復
たす
を助けます。



アントシアニン

め ひょうめん まく
目の表面の膜を
ほ ご
保護したり、
め つか
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

め びょう き
目の病気の
しょうじょうかいせん
症状改善や
よ ぼう
予防に
つながることもあります。



しんたい けいそく おこな 身体計測を行いました

しんちょう
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

たいじゅう
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

ほけん しどう おこな **ミニ保健指導も行いました**

1年：保健室の使い方

5年：メディアコントロール

2年：6歳臼歯（王様の歯）

6年：リフレーミング

3年：アサーティブコミュニケーション

4年：早寝早起き