



ぽけんだよい

家庭数 No. 8

さいたま市立
岩槻小学校

令和3年11月1日



朝晩の空気が冷なくなってきました。この時期は空気が乾燥していたり、体が寒さに慣れていなかったりと、かぜなどの病気に注意しなければなりません。体調の変化にはいつも以上に気を付けながら、「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

元気な体をつくろう！

* * *
3つのポイントを
バランスよく生かして
生活しましょう！
* * *

休 養

☆毎日寝る時間・起きる時間を決めて、たっぷりの睡眠をとりましょう。



食 事

☆1日3回規則正しく、よくかんで食べましょう。
☆すききらいせず、色々なものを食べましょう。



運 動

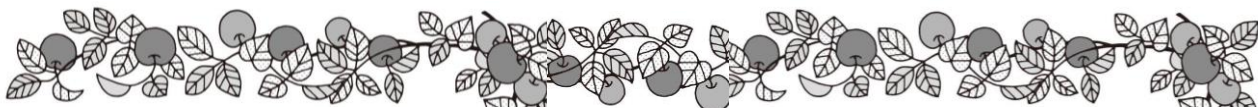
☆寒さにまけずに、すすんで外で元気に遊びましょう。
☆体が温まるまで運動し、汗は必ずふくようにしましょう。



保護者の方へ

感染症が起りやすい時期がやってきました。今後も引き続き、登校前にお子様の様子をよくみていただき、体調が悪いときには無理して登校させず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

また、学校でお子様の体調がすぐれない場合は、保護者の方と連絡をとるようにしています。緊急連絡先や電話番号に変更があった方はすぐに担任へお知らせください。よろしくお願いいたします。





11月8日は、

「いい歯」の日

11月8日は“118(いい歯)”で「いい歯の日」です。歯と口の健康について考えるためにつくられた日になります。1本1本ていねいにみがくことを意識して、“一生ものの歯”を大切にしていきましょう。



意識して続けよう！～歯の健康習慣～



よくかんで食べよう！

だ液は、健康な歯に欠かせない「ガードマン」の働きをします。



寝る前の歯みがきはしっかり行おう！

寝ている間はむし歯になりやすいので注意が必要です。



歯と歯の間もきれいにしよう！

歯間ブラシやフロスも上手に使いましょう。



歯の健康をチェックしよう！

定期的に、歯科医院に行くことが大切です。

歯ブラシをえらぶときは

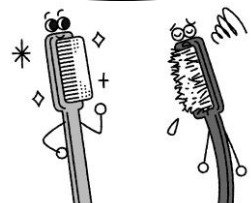


もちてがまっすぐなもの

ヘッドがちいさいもの

け毛さがたいらなもの

毛先が開いたら、新しいものに取りかえよう！



※裏面もご覧ください。



2学期発育測定の結果

～岩槻小の平均値～

学 年	性 別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	120.0(+2.6)	23.2(+1.4)
	女子	119.7(+2.4)	22.7(+1.1)
2年生	男子	125.5(+2.7)	27.0(+1.2)
	女子	127.3(+2.6)	26.3(+1.3)
3年生	男子	130.7(+3.1)	29.7(+1.9)
	女子	129.5(+3.1)	28.7(+2.0)
4年生	男子	136.4(+2.6)	34.0(+2.2)
	女子	137.3(+2.6)	34.1(+1.7)
5年生	男子	142.4(+3.1)	38.9(+2.8)
	女子	143.4(+3.2)	39.0(+2.6)
6年生	男子	151.1(+3.4)	45.2(+2.0)
	女子	151.1(+2.5)	43.5(+1.9)

※ () 内は4月の平均値との差です。



成長には個人差がありますので、お子様の身長と体重のバランスをみるための参考とさせていただきます。お子様の成長で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。2学期も1人1人が心も体も元気に過ごしてほしいと思いますので、よろしくおねがいします。

