



4がつのほけんだより

新学期に入り、2週間以上が経過しました。新しい学年、学級になれてきましたか？つかれも出てくるころかもしれません。早寝早起きなど規則正しい生活を心がけ、つかれを次の日に残さないようにしましょう。

毎朝、健康観察をお願いします

この時期は、新しい環境や緊張のため、疲れが出やすくなります。毎朝の健康観察を行い、無理をしないようにしましょう。

*ぐっすり眠れましたか？

*目覚めはいいですか？

*朝食は食べられましたか？

*元気はありますか？

*ブツブツは出ていませんか？

*下痢、便秘はしていませんか？

*顔色はいいですか？

おかしいな？と思うときは、熱を測ってみましょう。体育を見学するなどありましたら、連絡帳でお知らせください。



★生活しらべについて★

毎週木曜日に、『ハンカチ』『ちりがみ』『つめ』『朝ごはん』について調べています。忘れないようにしてください。けがをして保健室に来た時にポケットにハンカチやちりがみが入っている人が多くて、うれしいです。ハンカチは、きれいなものをつかきましょう。



★4月身体測定結果★

		男子		女子	
		身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	本校	▼115.1	▼20.1	▼115.4	○22.3
	県平均	116.6	21.6	116.2	21.3
2年	本校	○123.3	▼23.7	○122.7	○24.9
	県平均	122.3	23.8	121.6	23.5
3年	本校	○129.5	○28.5	▼125.5	▼25.3
	県平均	127.9	26.7	127.2	26.3
4年	本校	▼131.9	○31.3	○135.4	○30.2
	県平均	133.8	30.9	133.0	29.5
5年	本校	▼139.1	○35.4	▼138.5	▼33.7
	県平均	139.7	34.5	140.1	34.0
6年	本校	▼140.8	▼34.8	▼146.5	▼35.6
	県平均	144.6	37.4	146.7	38.8

※▼は県平均よりも低いもの、○は県平均よりも高いもの

※県平均は平成30年度

『おおきなあれ』を配布しました。ご覧いただき、おうちの人からの一言の記入、押印後提出してください。

成長には個人差があります。他の子どもと比べず、前回よりどれくらい成長しているかなどを見てください。身長の伸びが悪くて心配などありましたら、遠慮なく保健室までお話しください。

～保護者の方へ～

★日本スポーツ振興センター加入について★

児童の皆さんが学校管理下でケガ等をして、医療機関等にかかった場合、その医療費を後日給付するという日本スポーツ振興センターの共済制度です。治療費の合計が5000円（保険使用で、3割の1500円）以上かかった場合に給付金が支払われます。掛け金は935円ですが、長瀬町から435円負担していただけるので、保護者の自己負担の掛け金は年額500円です。4月下旬に集金する学年費の中から、支払わせていただきます。