

ほけんだより 4月

お家の人と読みましょう

令和3年 4月16日
三沢小学校
保健室 No.2

新しく4名の一年生を迎えて、新学期がスタートしました。登校後も、廊下で会った時も、元気に挨拶してくれて、とても嬉しいです。楽しい学校生活を送るためには、元気が一番ですね！まだ緊張感もある時期なので、心と身体の疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べましょう。

< 成長の記録の確認をお願いします >

☆身長・体重の伸びなどを確認して、毎日の生活（食事・運動・睡眠など）に活かしてください。



令和元年度の身長・体重の全国平均値 （昨年は休校措置があったため昨年度の平均値となります）

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長	116.5	122.6	128.1	133.5	139.0	145.2
	体重	21.4	24.2	27.2	30.7	34.4	38.7
女子	身長	115.6	121.4	127.3	133.4	140.2	146.6
	体重	20.9	23.5	26.5	30.0	34.2	38.9

< 月曜日にさわやかセブンがあります >

三沢小学校では、毎月第一月曜日にさわやかセブンを実施しています。児童健康委員会で実施する衛生検査ですので、不慣れな点等あるかもしれません。何かお気づきの点がございましたら学校（黒田）へご連絡ください。健康委員会も新たなメンバーになりました。4月から頑張ります！



< 火曜日に歯科健診があります >

5月20日（火）は、歯科健診があります。問診票を提出していない人は提出してください。朝のはみがきも忘れないようにしましょう。

< 水曜日の尿検査も忘れずに >

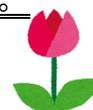
前日に、容器を持ち帰ります。容器のセットを持ち帰ったか確認し、21日（水）の朝に全員提出できるようにしましょう。

来週の予定

20日（火） 歯科健診
尿検査の
容器配布
21日（水） 尿検査提出
22日（木） 尿検査提出
（予備日）

来週以降

28日（水） 心臓検診



マスクについて

マスク忘れ、紛失、ひも切れ、マスク汚れで使えなくなってしまうことが多々あります。ランドセルのポケットに替えのマスクを用意しておいてください。併せてハンカチも毎日忘れずに持たせてください

