

ほけんだより



令和5年3月吉日
岩田小学校 保健室
卒業生号

いよいよ卒業式ですね。小学校生活最後のほけんだよりでは、みなさんの6年間の体の様子を数字で表してみました。6年間の小学校生活とともに、心や体の健康について振り返ってみてください。

6年間の体の様子を数字で表わすと…



動いた心ぞうの回数

およそ**2億5千回**

普段はあまり意識することがないかもしれませんが、体に必要なものを届けるためにこんなにたくさん動いています。

ねむっていた時間

およそ**2年3か月**

1日のすいみん時間が1時間少ないと、6年間では2190時間も少なくなってしまうそうです。毎日のすいみん時間を大切にしたいですね。



のびたつめの長さ

およそ**25cm**

6年間つめを切らないと、こんなに伸びてしまいます。こまめに切って、清潔に保ちましょう。



生え変わった歯の数

20本

永久歯は、もう生え変わることはありません。これからもずっと健康な歯でいられるように、丁寧な歯みがきを続けましょう。



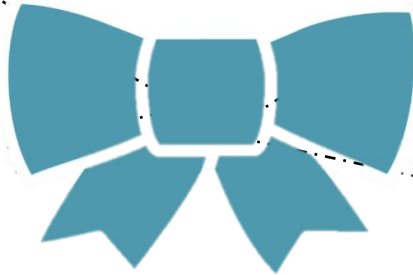
春休みは中学校生活に向けて体調管理を！

6年間で、心も体も大きく成長しましたね。これからの中学校3年間も、みなさんの心や体の成長にとって、とても大切な時期です。自分自身の生活を見直して、より健康に過ごすため目標を持って生活できると良いですね。まずは、4月からの中学校生活を元気に迎えることができるように、春休み中も規則正しい生活をして体調を整えましょう！



卒業おめでとう

6年間の成長を記した卒業カードを配付しました



本日、みなさんに卒業カードを配付しました。ここでは、6年間の身長と体重の成長の記録が書かれています。リボンの長さは、1年生から6年生までの身長の伸びと同じです。成長には個人差があるように、リボンの長さも一人一人違います。誰かと比べるのではなく、6年間の成長の記録として、自分の中で振り返って下さいね。みなさんが生まれてからこれまでずっと、成長を見守り、支えてくれたおうちの人と一緒に、6年間の振り返りながら見て下さい。

～6年生のみなさんへ～

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

岩田小学校での6年間はいかがでしたか？コロナ禍で思うような学校生活が送れなかったこともあったかもしれません。しかし、そのような状況の中でも、できることを考えて行動しているみなさんの姿に、感心しました。私が岩田小に赴任してからの2年間で、みなさんの成長をたくさん見ることができたこと、とてもうれしく思います。

4月からは中学校での新たな生活が始まりますね。期待もあれば、不安もあると思いますが、心と体の健康を大切に、自分のペースで頑張ってくださいね。これからも、みなさんのことを応援しています。卒業おめでとう！

養護教諭

