げんきな子

ほけんだより（令和３年度）
第１１号
令和４年３月１１日
水戸市立渡里小学校

6年生のみなさん　ご卒業おめでとうございます

いよいよ来週１８日が卒業式になります。６年生のみなさんにとって，小学校の６年間はどんな６年間だったでしょうか。楽しかったこと，うれしかったこと，さみしかったこと･･･本当にたくさんのことが思い出されることでしょう。そんな６年生のみなさんの成長をふりかえってみましょう。

【６年間でこんなに大きくなりました】

	１年・４月	６年・４月	６年・１月	増加量
男子・身長（ｃｍ）	１１６．６	１４６．３	１５２．８	３６．２
男子・体重（ｋｇ）	２１．８	４０．６	４５．４	２３．６
女子・身長（ｃｍ）	１１４．５	１４７．１	１５１．５	３７．０
女子・体重（ｋｇ）	２０．２	４０．３	４４．１	２３．９

６年生のみなさんが１年生だったときの身長・体重の平均と６年生のときの身長・体重の平均を比べてみました。身長が３５ｃｍ以上も伸び，体重は２０ｋｇ以上も増えて，とても大きくなりました。（個人の記録につきましては，健康手帳をご覧ください。）

もちろん，体だけでなく，心も大きく成長したみなさん！みなさんのこれからの活躍がとても楽しみです。これからも応援しています。

【保護者の方へ】

～6年生～予防接種は済んでいますか？《二種混合（ジフテリア・破傷風）2期》

以前，水戸市保健センターからのお知らせをお配りしましたが，二種混合予防接種（2期）の接種はお済みでしょうか。この予防接種の対象年齢は，11 歳以上 13 歳未満となり，対象年齢以外の接種は，自己負担となります。まだの場合には，比較的時間のある春休み中に接種されるようお勧めします。

1年間お世話になりました　ありがとうございました

保護者の皆様には，学校保健・安全活動にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

年齢が上がるにつれ，子どもたち自身が自分で判断し，保健行動を実践する場が増えていきます。中学生，高校生，そして，大人になったときに適切な判断と行動ができるように健康観の基礎を培うのがこの小学生の時期であると考えます。ぜひご家庭で，親子一緒に規則正しい生活習慣づくりに取り組んでいただきたいと思います。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

また，４月になりますとすぐに健康診断が始まります。ご協力をお願いいたします。

今月の保健安全目標
- １年間の健康生活をふり返ろう
- １年間の安全生活をふり返ろう

1年間の生活を振り返ってみましょう～いくつ○がつくでしょう？～

□ 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている	□ ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている
□ 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	□ テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている
□ 毎日適度な運動をして、体力を維持している	□ ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている
□ 朝・昼・夕と、決まった時間に３度の食事をとっている	□ 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている

1年間の保健室来室状況をお知らせします

◎　１年間の来室者の合計人数（２月末日まで）のべ　**1,977 人**
- ◆　１日あたりの来室者数･･･**約 13.8 人**　　◆　一人あたりの来室回数･･･**約 3.5 回**
- ◆　来室者の多かった月･･･**５月**　　◆　来室者の多かった曜日･･･**木曜日**

◎　けがで来室した人　のべ **1,559 人**
- ◆　多かったけがは？　①　**打撲**　②　**擦り傷**　③　**痛み（筋肉痛等）**

◎　病気で来室した人　のべ **418 人**
- ◆　多かった病気は？　①　**頭痛**　②　**気分不良**　③　**腹痛**

けがや病気のほかにも友達の付き添い，身長・体重の測定，視力の測定，体についての学習や調べ物，係や委員会の活動などたくさんの人が保健室に来室しました。

けがや病気になる人は少ないほうがよいのですが，保健室で手当てを受けた後に「先生，元気になったよ。」という報告や「先生，聞いて･･･。」という声が保健室に届くのをこれからも楽しみにしています。