

# げんきな子

ほけんだより（令和4年度）  
第10号  
令和5年3月13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

いよいよ今週17日が卒業式になります。6年生にとって、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…本当にたくさんのが思い出されることでしょう。

そんな6年生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）	116.1	145.6	152.7	36.6
男子・体重（kg）	20.9	39.9	43.9	23.9
女子・身長（cm）	114.4	145.7	149.8	35.4
女子・体重（kg）	20.7	40.7	44.1	23.4

6年生が1年生だったときの身長・体重の平均と6年生の身長・体重の平均を比べてみました。身長が35cm以上伸び、体重は20kg以上増えて、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6年生！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。

1～5年生も1年間で大きく成長しました。小学校の6年間は、どんどん体が大きくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活を心がけ、体が成長する力を十分に発揮できるようにしましょう。



## 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年間お世話になりました ありがとうございます

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。今後どうぞよろしくをお願いいたします。

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。