

ほけんだよい



お子様が元気に学校生活を送るためには、ご家庭での規則正しい生活リズムが欠かせません。しっかり睡眠をとり、バランスの良い朝食を食べて登校できるよう、体調管理へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

学 級 系			昭和2 年 5 月 10 日 町田市立 小学校			
さ ん の 発 育 の よ う す						
満 歳 児 4 月						
身 高	身 長	cm				
体 重	重 量	kg				
結 語	度	%				
満 歳 児 5 月						
身 高	身 長	cm				
4 月からの伸び		%				
体 重	重 量	kg				
4 月からの増量		kg				
結 語	度	%				
4 月からの差		%				
学 級 係						
身 高	身 長	cm				
5 月からの伸び		cm				
体 重	重 量	kg				
5 月からの増量		kg				
結 語	度	%				
5 月からの差		%				
● 身 高 の 考 査						
測定機材						
測定機材	身長計	身長計	身長計	身長計		
測定機材	身長計	身長計	身長計	身長計		
計 算 式						
身長(5月) - 身長(4月) ÷ 身長(4月) × 100 = 伸び率(%)						
身長(5月) - 身長(4月) ÷ 身長(4月) × 100 = 伸び率(%)						

市立教育委員会（事務局）

◎個人用連絡付簡

この用紙は市立教育委員会より各小中学校へ配布いたします。保護者さまが小中学校の職員等に手渡し、ご記入いただき、ご記入のうえ小中学校へお送りください。

町田市立成小中学校

児童名						
学年	1	2	3	4	5	6
姓						
名						
備考						

※保護者さまがご記入のうえ、必ず、
 市立教育委員会事務局へお送りください（必ずお名前をうかがいます）。

学校に提出

身体測定の結果は、「発育のようす」に結果を印刷されたものを個人連絡用ファイル（１年生）・個人連絡用封筒（２～６年生）に入れてお渡します。「発育のようす」はご家庭で保管となります。個人連絡用ファイル・封筒は毎回使用するため、９月２５日(金)までに学校にご返却をよろしくお願いいたします。

★緊急連絡先

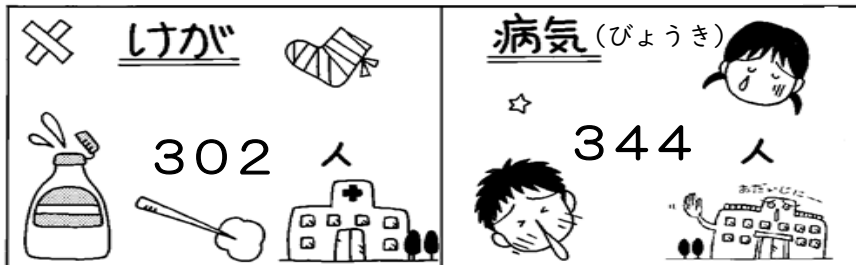


受診されていない場合は、都合の良い際にお早めの受診をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご相談ください。

9月9日救急の日

がっき ほけんしつ

1学期の保健室



おおかったけが ベスト3
 1位 だぼく
 2位 すりきず
 3位 いたい
 (なにもしていないがいたい)

おおかった病気 ベスト3
 1位 きもちわるい
 2位 あたまがいたい
 3位 おなかのいたい

※昨年度の第1学期と比較すると、けがや病気による保健室の利用者は減少しました。2学期も引き続き、子供たちがけがや病気をせず、元気に学校生活を送れるよう見守ってまいります。

／ 気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき



生活リズムを整えよう

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)

