

ほけんだより

9月号

2023年 9月15日
町田市立南第四小学校
校長 貝原俊明
養護教諭

NO.2

9月の発育測定が終わりました！

身体計測の結果をご確認ください。「発育のようす」はご家庭で保管してください。
確認が終わりましたら、個人情報連絡袋を担任へご返却ください。

9月20日（水）までに担任へ返却してください。

計測平均

どのくらい大きくなったかな？

学年	男子				女子			
	身長 (cm)	4月からの伸び (cm)	体重 (kg)	4月からの増え (kg)	身長 (cm)	4月からの伸び (cm)	体重 (kg)	4月からの増え (kg)
1	119.1	2.3	22.9	1.0	118.7	2.1	22.2	0.4
2	125.5	2.3	26.3	0.8	122.7	2.8	23.7	0.8
3	130.6	2.6	28.9	1.5	128.8	2.4	27.3	1.3
4	138.1	2.3	34.5	1.8	135.7	2.5	31.1	1.5
5	140.9	2.9	36.8	2.2	143.5	3.1	37.1	2.2
6	149.1	2.8	43.1	2.7	148.6	2.7	39.6	1.6

★★ぐっすりねむることの効果★★

脳や体のつかれがとれる 	成長ホルモンが十分に出る 	覚えたことが整理されて記憶が定着する 
病気へのていこう力がつく 	心の状態が安定する 	<u>ぐっすりねむるコツ</u> ①早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。 ②ねる1時間前までには、テレビやゲームを消す。 ③ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

