

ほけいだよりの10月

令和 7年 9月 30日
小平市立小平第一小学校
保健室

やっと涼しいと感じる気温になってきました。しかし、昼間と朝晩の気温の差が激しく、体調を崩す子も増えてきています。10月は運動会の練習も始まります。体調に気を付けて、元気に過ごしましょう。



睡眠をしっかりとり

サイズの合った靴を履く

運動会まで、けがをせずに準備をしていきましょう。



爪を切る

こまめに水分補給する



部屋を明るくする

休憩をする

目を温める

ゲームやスマホは目から話して使う

2学期の計測結果

みんな大きくなりました!

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	120.4	124.2	130.4	136.1	141.6	149.3
	女子	116.4	125.7	129.0	133.9	144.1	149.8
体重 (kg)	男子	22.3	24.5	27.7	32.1	36.6	42.5
	女子	21.0	25.7	26.6	29.4	36.7	41.0

