

ほけんだより 11月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和5年11月8日(水)

まだ暑いと感じる日もありますが、だいぶ過ごしやすくなって
きましたね。体を動かすにはとてもいい季節です。今月は持久走に
なわとびキャンペーンと体を動かす取組があります。体調を整え
たり準備運動をしたり、準備をしっかりして参加しましょう。そし
て、みんなで心も体も健康な南っ子を目指しましょう。



11月の保健目標

からだ
体をきたえよう



まいにちげんき
毎日元気に
すごそう

このような状態は体調をくずしやすくなるよ・・・



ね じかん おそ
寝る時間が遅い



うんどうぶそく
運動不足



つか
疲れやストレスが
たまっている

・・・どうしたらいいかな？



★しっかりと睡眠をとり、疲れをとる。

★適度に運動をする。

★困ったときは、周りの人に相談する。

★好きなことをする時間をつくる。
(リラックスタイムをつくる)



は ひ 「いい歯の日」



おやこ は くち けんこう かんが
親子で歯と口の健康について考えましょう

よ の みなみしょう おやこ は おこな
→与野南小では親子歯みがきチェックを行います

おやこ は 親子歯みがきチェック

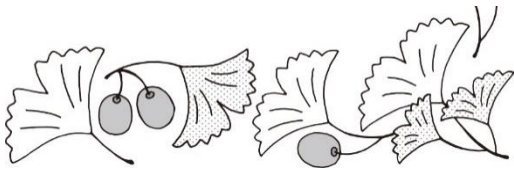
11月12日（日）までに1回行いましょう。

1～3年生はワークシートを担任の先生に

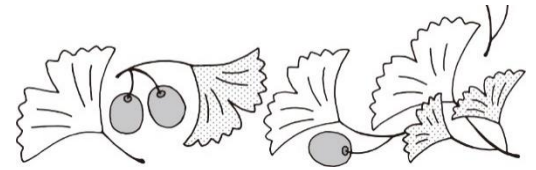
4～6年生はオクリンクでカードを提出BOXに

13日（月）までに
提出しましょう。

* 体調が良くない子は元気になったら行いましょう



保護者の皆様



秋の発育測定を行いました。

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	121.8	117.8	125.2	124.1	130.9	130.6	136.1	137.1	143.9	145.9	147.8	150.9
体重 (kg)	23.8	20.8	26.1	25.0	29.0	28.8	30.5	32.5	38.8	38.7	41.1	39.3

与野南小学校各学年の平均値です。

成長に関して気になることがありましたら御相談ください。

