

こんなに大きくなりました！

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今年の6年生が入学してからどれくらい成長しているかを調べてみました。さて、小学校の6年間でどのくらい伸びているのでしょうか。

6年生の身長と体重（平均値）

	1年生4月の身長	6年生1月の身長	1年生4月の体重	6年生1月の体重
男子	115.1cm	149.3cm	20.9kg	41.0kg
女子	115.4cm	151.3cm	20.2kg	41.2kg

6年間の成長（平均値）

	6年間の成長（身長）	6年間の成長（体重）
男子	34.2cm	20.1kg
女子	35.9cm	21.0kg

6年生には「健康の記録」の返却と合わせて個別の成長の伸びをお知らせしました。リボンで身長が伸びた分をお知らせしています。これまでの成長をぜひお家の人と一緒に確認してみてください。

これからも元気に生きていくために

この先勉強や部活動がんばるとき、趣味の活動に打ち込むとき、友達と楽しい時間を過ごすときも、心と体が健康であることが大切です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスの良い食事をする、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動する等ですね。

健康の基本を忘れずに、ときどき自分の生活を見直しましょう。そして、どうか自分自身を大切にしてください。皆さん一人一人の幸せを祈っています。



1年間健康にすごせたかな？

☐

早寝早起きができた

☐

グッドモーニング60分ができた

☐

毎日3食きちんと食べた

☐

食べ物のすききらいをへらせた

☐

元気に運動した

☐

外から帰ったら手を洗った

☐

大きなけがや病気をしなかった

よくできたなら◎

まあまあできたなら○

あまりできなかったら△をつけてね


☐

食後はきちんと歯をみがいた

☐

友だちと仲良く過ごした

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

※3月17日現在



けがの件数

522

件



病気の件数

711

件



相談の件数 + その他

251

件

けがが一番多かったのは、12月で73件でした。病気が一番多かったのは6月で95件でした。
年間の合計は1484件で、一人当たり平均3.8件です。
けがや病気以外でも困った時に利用している件数が多いです。

「デジタルデトックス」

しませんか？

デジタル機器をオフにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、友達と遊んだり、読書を楽しんだり、興味のあることを始めたり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気付けるはずです。ブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。大人も一緒にやってみましょう。

休日のメディアの使用時間

それ以上 11.3%

5・6時間まで 5.7%

4時間まで 13.2%

3時間まで 20.2%

1時間まで 22.6%

2時間まで 17%

令和7年1月4年生児童アンケートより

しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合「見える化」するとやる気が出て、よりよい方向に迎えると言われています。この方法をアレンジして、あなたの幸せを「見える化」してみませんか。

やり方は簡単。今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、はなまるマークを書いたりするだけです。「今日の給食がおいしかった」「かわいい犬を見かけた」等どんな小さなことでもOK。

シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。一度試してみませんか。



保護者の皆様には、健康診断や「すまいるカード」等へのご理解とご協力いただき感謝申し上げます。

1年間本当にありがとうございました。