



# ほけんだより 3月号

第四小学校保健室

R6.3.8

6年生特別号



来週の火曜日はついに卒業式です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！この1年間、学校のリーダーとして、全校のみんなを引っ張ってくれました。本当にお疲れ様でした。小学校6年間で頑張ってきたことを自信にして、新しい環境に向かって力強く歩み出してほしいです！みなさんと過ごせたのはたった1年でしたが、みなさんが6年生の学校に来られて良かったです^^

◎6年間で伸びた身長

**約35.9cm**

◎6年間で増えた体重

**約20.0kg**



※これは、  
今年の6年生の  
実際の数値の  
平均です^^

◎6年間の登校日数

**約1200日**

1年365日のうち、  
約200日も登校します。



◎6年間で飲んだ牛乳の量

**約237.6L**

給食で出ている牛乳は  
1本200mLです。  
成長期のみなさんに  
とっても大切な栄養源です。



◎6年間で眠っていた時間

**約2年間**

1日8時間寝るとしたら、  
人生の1/3は寝ています。  
だから睡眠って大事ですね！



◎6年間でまばたきした回数

**約4千2百万回**

私たちは1分間に約20回、  
1時間に約1200回も  
まばたきしています。



◎6年間で心臓が動いた数

**約2億5千万回**

心臓は1日に約10万回も  
動いています。6年分だと  
さらに大きい数字ですね。



◎6年間で歯磨きをした回数

**約6570回**

1日3回×365日×6年  
=6570回 です。

毎日しっかり磨けたかな？



◎6年間で伸びた爪の長さ

**約21cm**

手の爪は1ヶ月に約3mm ずつ  
伸びています。  
(足の爪は1ヶ月に約1.5mm)



◎6年間で抜けた乳歯の数

**20本**

20本の子どもの歯が抜けて、  
大人の歯に生えかわりました^^



# 春休みの過ごし方

## ① は の治療は済んでいますか？

他にも気になることがあれば、  
中学生になる前に  
治療しておきましょう！



## ② る ーずな生活にならないように

早寝早起きを続けて、  
朝ごはんもしっかり食べましょう。  
健康的な生活を！



## ③ や りすぎないように

メディアは使用時間を守ります。  
たまにデジタルデトックスすると  
とても気持ちよく過ごせますよ。



## ④ す とれすを発散しよう

せつかくの休みを利用して  
上手に気分転換しましょう。  
体を動かすのもおすすめです！



## ⑤ み の周りを整理しよう

新生活を気持ちよくスタート  
できるように、身の回りを  
整理整頓しておきましょう！



立派で健康な中学生になるために頑張りましょう！保健室からの宿題です^^



小学校で使用していた保健関係の書類で、中学校では使用しないもの  
(2種類)を本日配付致しました。ご確認ください。

## ① けんこうのきろく ② 脊柱・運動器保健調査票

※転入生のみ、転入前の学校で使用していた保健関係の書類も封筒に入れて返却しました。

## すてきな春を

3月・4月は、たくさんの「さようなら」と「はじめまして」が訪れる時期。  
友達や先生と別れるのがさみしくなったり、「新しい環境でがんばれるかな…」  
と不安になったりする人もいると思います。でも、大丈夫です。今まで  
過ごしてきた思い出は消えないし、幸せは時間と一緒に積み重なって  
いきます。

不安や戸惑いなども、すべてふくめて今の自分だと受け止めると、心が  
落ち着いてきます。みなさんがすてきな春を迎えられますように。中学校  
での活躍と、心身の健康を心から願っています！

