



# ほけんだより 3月号

第四小学校保健室

R6. 3. 3

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！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！こころとからだの健康は、これから先の頑張りたいこと、やってみたいこと、あらゆることの土台になってくれます。ごはんをもりもり食べて、たっぷり眠り、楽しく体を動かす、基本的な生活習慣を大切にし続けて下さい^^

◎6年間で伸びた身長

**約35.7cm**

◎6年間で増えた体重

**約22.9kg**



※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^^





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を本日配付致しました。ご確認ください。

- ① 脊柱・運動器保健調査票
- ② 転入前の学校で使用していた保健関係の書類（転入生のみ）

## 春休みの過ごし方

中学生になる前の春休み、みなさんに頑張ってほしいのは、「規則正しい生活リズムをキープすること」です。習慣は一度くずしてしまうと、取り戻すのが大変になります。健康的な生活を春休み中も続けて、中学校生活を元気にスタートして下さい！



## 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！

