



げんきいっぱい

鴻巣東小(ほけんだ)よりNo.10 R5.9.15(金)



おお
こんちが大きくなりました!

今年の夏はとて暑い日が多かったですね。9月になつてからも暑い日が続いています。体や気持ちも2学期モードへ切りかわってききましたか?

まずは自分の生活をふり返って、元気にすごせるよう工夫していきましょう。



秋の発育測定結果

学年男女別平均
R5.8.31.9.1測定

()は4月との差

男子

1年	118.5 cm (+2.4)
2年	125.4 cm (+2.3)
3年	130.7 cm (+2.2)
4年	136.4 cm (+2.2)
5年	143.4 cm (+2.6)
6年	150.3 cm (+3.2)
	21.7 kg (+1.0)
	24.2 kg (+1.0)
	27.4 kg (+0.7)
	33.1 kg (+1.7)
	38.8 kg (+2.2)
	41.2 kg (+1.9)



女子

1年	118.7 cm (+2.4)
2年	126.1 cm (+2.4)
3年	130.8 cm (+1.8)
4年	139.5 cm (+3.2)
5年	144.7 cm (+3.1)
6年	148.8 cm (+2.1)
	21.9 kg (+0.9)
	26.9 kg (+1.4)
	28.7 kg (+0.6)
	34.6 kg (+1.8)
	36.3 kg (+1.4)
	41.0 kg (+0.9)

つかれをとる3つのポイント

すいみん 休養

好きな音楽をきく
本をよむ
リラックスできます

食事

しっかり食べる
いろいろなものを食べる
よくかんで食べる
からだを強くします

運動

外あそび
体をうごかすと
骨や筋肉が強くなります

成長はひとりひとりちがいます

まわりの人と比べるより、自分の4月の結果や去年の記録と比べてみましょう。

☆「健康の記録」の確認
ありがとうございました。

☆次回は1月11・12日の予定です。

「子どもの心の健康相談」 ご案内

「学校に行きたがらない」「集団になじめない」「自分自身を傷つける」「気になる言動がある」「医療機関を受診した方がいいのかわからない」など、お子さんのことで気になることや心配・悩みはありませんか？

小児科医師、臨床心理士、保健師による
「子どもの心の健康相談」を行っています。
秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

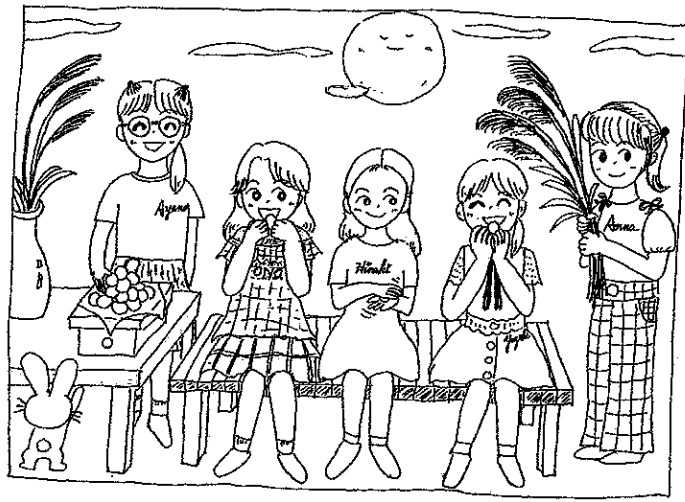
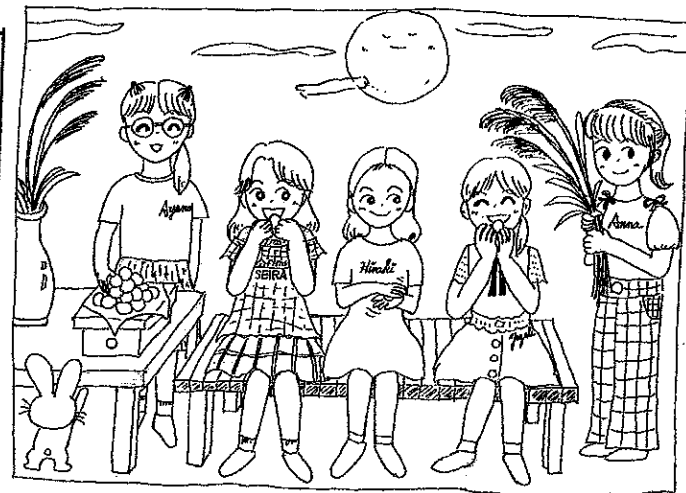
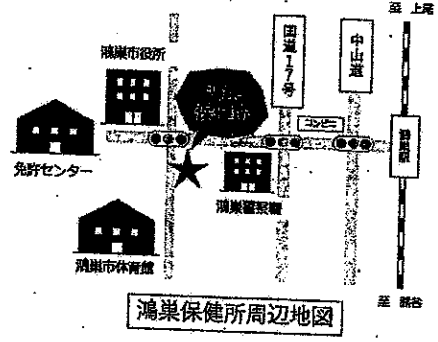
日時：原則毎月第2火曜日 午後2時00分～（予約制）
（9月のみ第3火曜日です。）

※日程が変更になる場合があります。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11	9	13	11	8	19	10	14	12	9	13	12

- 対象：就学前～18歳までのお子さんと保護者、関係者の方（相談員、保健センター保健師、学校の先生、学童指導員など）
※保護者、関係者の方のみのご相談もお受けしています。
- 場所：埼玉県鴻巣保健所 鴻巣市東4-5-10
- 利用方法：予約制です。予約にあたりましては関係者の方からご連絡ください。費用は無料です。
- その他：保護者の方には、ご予約後相談日までの間に保健師から事前に状況等を確認させていただきます。

連絡先：埼玉県鴻巣保健所
保健予防推進担当
母子保健担当
電話：048-541-0249
FAX：048-541-5020



「中秋の名月」満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日

おうらの方へ
忙しい毎日を送っていると、月をゆくり見上げる機会はありませんが、月が美しく見えるこの時期に十五夜を見上げるのも風情があっていいですね。

鴻巣保健所からご案内がありますので掲載いたします。まずは学校に遠慮なくご相談されるのが近道とは思いますが、公共機関にも窓口があることのご紹介です。東小にもスクールカウンセラーが月1回来ていただいています。こちらもご活用ください。

☆まぢがいさがし（リンのまぢがいさをさがせ!!）
今回のモデルは2年生。十五夜を楽しんでいるところです。
今年（今年）は九月二十九日（金）で、給食では、みたらしのたれをからめた「月見だんご」が手作りできるそうです。こちらもお楽しみですね。

早く涼になってほしいですね