



心^{こころ}が疲^{つか}れているなと感じたときは、心^{こころ}のためにリラックスタイムを作^{つく}ってあげましょう。

体^{からだ}を動か^{うご}かしたり、のんびり過^すごしたり、好き^すきな音楽^{おんがく}を聴^きいてみたりしてみると、心^{こころ}も体^{からだ}も元^{げん}気^きになってきますよ。時^{とき}には、周^{まわ}りの人^{ひと}に相^{そう}談^{だん}したり、ノ^のー^とや紙^{かみ}に気^き持^もちを書^かき出^だしてみたりすると、自^じ分^{ぶん}の気^き持^もちの整^{せい}理^りができて、スッ^すキリ^りします。自^じ分^{ぶん}なりのリラック^{ほう}ス法^みを見^みつ^つけてみ^みま^ましょう。

4^{がつ}月の身^{しん}体^{たい}計^{けい}測^{そく}
か^かく^くが^がく^くお^おん^んへ^へい^いき^きん^んち^ち
各^各学^学年^年平^平均^均値^値



4^{がつ}月に全^{ぜん}学^{がく}年^{ねん}身^{しん}体^{たい}計^{けい}測^{そく}を行^{おこな}いました。身^{しん}長^{ちやうだい}体^{たい}重^{じゆう}は、バ^バラ^ラン^ンス^スよ^よく^く成^{せい}長^{ちやう}で^{だい}きて^{せつ}い^いる^るか^かが^が大^{たい}切^{せつ}です。お^お友^{とも}達^{だち}や平^{へい}均^{きん}と^と比^{くら}べて、背^せの^{たか}さ^さや体^{からだ}の^{おち}重^きさ^さを^きに^きす^する^る必^{ひつ}要^{よう}は^はあ^あり^りま^ませ^せん。ゆ^ゆっ^っく^くり^りお^おお^おく^くなる^る人^{ひと}も^もい^いれ^れば^ば、早^{はや}く^くお^おお^おく^くなる^る人^{ひと}も^もい^いる^るの^のです。昨^{さく}年^{ねん}度^どと^と比^{くら}べて、ど^どの^のく^くら^らい^い成^{せい}長^{ちやう}した^たか^か、成^{せい}長^{ちやう}の^のき^きろ^ろく^くを^をみ^みて^て確^{かく}認^{にん}しま^ましょう。

★男 子★		
	身 長	体 重
1年	117.5cm	22.3k g
2年	121.8cm	23.6k g
3年	127.9cm	27.0k g
4年	134.1cm	31.0k g
5年	139.7cm	35.6k g
6年	146.2cm	39.3k g

★女 子★		
	身 長	体 重
1年	116.8cm	22.3k g
2年	121.6cm	24.3k g
3年	127.8cm	26.5k g
4年	133.8cm	31.3k g
5年	140.6cm	34.3k g
6年	146.5cm	38.7k g

は くち けんこうけいはつひょうご さくひん ほしゅう
歯・口の健康啓発標語コンクール作品の募集について

ひょうご
標語について

か き おうぼうし
 下^か記^きの^おう^う募^ぼ用^{よう}紙^しに、み^みな^なさん^{さん}が^が考^{かん}え^えた^た標^{ひょう}語^ごを^を記^き入^いし^し提^{てい}出^{しゅつ}して^{して}く^くだ^ださい。

おうぼうじょう ちゅうい
【応募上の注意】

- 標語は「5・7・5」の形で作成しましょう。
- 次の言葉を使う時には気をつけましょう。

むしば 「虫歯」 「ムシ歯」 × → 「むし歯」 ○
 はみが 「歯磨き」 × → 「歯みがき」 ○



おうぼうし いんさつ ほけんしつまえ ようし しょう ほけんしつまえ ほす と ようい
 応^{おう}募^ぼ用^{よう}紙^しは^は印^{いん}刷^{さつ}ま^また^たは^は保^ほ健^{けん}室^{しつ}前^{まえ}の^の用^{よう}紙^しを^を使^し用^{よう}して^{して}く^くだ^ださい。保^ほ健^{けん}室^{しつ}前^{まえ}に^にポ^ポス^スト^トを^を用^{よう}意^いする^るの^ので、

5^{がつ}月^{にち}2^{にち}9^{きん}日^ま（金）ま^まで^でに^{てい}しゅつ^{しゅつ}して^{して}く^くだ^ださい。た^たく^くさ^さん^んの^の応^{おう}募^ぼを^をお^お待^{まち}ち^ちし^して^てお^おり^りま^ます。

キ リ ト リ

は くち けんこうけいはつひょうご さくひん ほしゅうようし
歯・口の健康啓発標語コンクール作品 募集用紙

ねん ぐみ 組	し めい 氏 名	ひょうご 標 語