

# ほけんだより 祝☆卒業号

令和7年3月  
NO.22  
秋田市立戸島小学校

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。戸島小学校で過ごした6年間には、数え切れないほどたくさんの思い出が詰まっていると思います。みなさんと一緒に修学旅行へ行ったこと、休み時間に話をしたこと、一緒に授業をしたこと...すべてが私にとって、とても大切な思い出です。今までの「ありがとう」と、これからの「がんばれ！」の気持ちを込めて、小学校最後のほけんだよりをお届けします。



## 6年間の成長

1年生 4月		
	男子	女子
身長	118.3cm	117.3cm

6年間で...

6年生 1月		
	男子	女子
身長	147.6cm	149.5cm

これは、6年生のみなさんの成長の平均です。小学校に入学してから6年間でこんなに成長しました。

### 保健室からの贈り物です

本日、保健室から1人1人へ卒業記念として6年間の身長・体重の記録を渡しました。リボンの長さは6年間の身長の伸びと同じです。みなさんは6年間で、体と一緒に心も大きく成長しました。それも、おうちの方の支えがあったからこそ。表を見ながら小学校生活を振り返り、おうちの方に感謝の気持ちを伝えてほしいと思います。



## 数字で見る6年間

ながしたなみだ  
2ℓとすこし



眠っていた時間  
2年3カ月



心臓が動いた回数  
2億5千万回



使った  
トイレトペーパーの長さ  
15 km



給食で飲んだ牛乳  
240 ℓ



給食で噛んだ回数  
3000万回



6年間で数字を振り返ってみると、どれもすごい数ですね。長い時間を過ごしてきたことが分かります。

裏面へ



安全で健康にすごすために

## 春休みはこんなことに気をつけよう



### 規則正しい生活をしよう

- ◎早寝・早起きをする。
- ◎1日3回きちんとごはんを食べる。
- ◎歯みがきや手あらいを忘れず行う。
- ◎テレビの見すぎやスマホ・タブレット・ゲームなどの使いすぎに注意！

寝る時刻と  
起きる時刻を決めよう



### 体の悪いところを治しておこう



歯の治療などはすみましたか？春休みは、治療を受けるチャンスです！  
中学生になる前に、鼻・耳など調子の悪いところは病院へ行って  
診てもらおうようにしましょう。



### 身のまわりをきれいにしよう



お部屋のそうじや机の中の片付け、本やノートなどをきちんと整理しましょう。  
えんぴつや消しゴムはそろっていますか？これから必要になる物を確認し、  
しっかりそろえて、進学する準備をしましょう。

### 事故・事件にあわないように気をつけよう

交通事故や水の事故、また雪どけによる危険には十分に注意しましょう。また事件に巻き込ま  
れないためにも「いかのおすし」をいつも心がけ、自分の命を守ってくださいね。

い



の



おおごえでさけぶ



すぐにげる



しらせる



## 12人の卒業生のみなさんへ

保健室には様々な用事で来室する人がいます。私は、保健室から教室に戻る人へ、  
よく「いってらっしゃい」と声をかけ送り出します。この言葉には、「1日頑張ることが  
できますように、具合が悪くなったりけがをしたりしませんように」そんな思いを  
込めています。みなさんが中学校へ行っても、元気で楽しい毎日を送ることができま  
すように、そして今よりもっとパワーアップしたみなさんと、またどこかで会えます  
ように。目一杯の応援の気持ちを込めて、この言葉を贈ります。いってらっしゃい！



保健室 A・M