

# みんなげんき

令和6年7月18日

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。  
夏かぜや熱中症に気をつけて、夏を元気にすごしてほしいと思  
います。そのためにも、時間を意識した生活スケジュールをた  
て、決まったサイクルで1日をすごすようにしましょう。



## なつやす けんこう 夏休みもリズムよく健康に

**な** おしておこ  
調子やぐあいによ  
くないところ



むしばなどは、この休み  
を使ってちりょうをすま  
せよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたもの  
ばかり食べてな  
い？



1日3食、いろいろな  
食品でバランスよく  
栄養をとろう。

**や** りすぎ注意  
ゲームやネットは  
時間をきめて



すいみん不足やうん  
ど不足にならないよ  
うにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって  
熱中症予防



あせをいっぱいか  
いたときには、塩分も  
いっしょにとろう。

**み** ださない  
生活リズムは  
いつもどおりで



やすみの間も、はやね  
はやおきを心がけよ  
う。

なつやす 夏休みとくに気をつけてほしいこと… **なつやすみ** の **み**



**みださない、生活リズムはいつもどおりで**

## なつやす げんき 夏休みを元気にすごすポイント

- ★ 決まった時こくにねる
- ★ いつもどおり起きる
- ★ 3食きちんと食べる
- ★ からだを動かす
- ★ テレビやゲーム・ネットはルールを決めて



## じぶん 自分のからだのようすを知ろう

1学期に実施した健康診断や体力テストの結果をお知らせします。体の成長や健康状態、体力の様子など、「けんこうのきろく」を見ながら、自分の体に目をむけてみよう。

### 令和6年度 1学期身体測定結果

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	115.9	21.4	117.1	21.2
	全国	117.0	21.8	116.0	21.3
2年	本校	120.2	23.5	122.9	24.5
	全国	122.9	24.6	122.0	24.0
3年	本校	126.5	27.5	125.8	25.0
	全国	128.5	28.0	128.1	27.3
4年	本校	134.1	31.5	133.2	28.9
	全国	133.9	31.5	134.5	31.1
5年	本校	135.7	31.6	143.4	41.4
	全国	139.7	35.7	141.4	35.5
6年	本校	148.9	44.7	148.9	42.9
	全国	146.1	40.0	147.9	40.5

### 身長しんちようののびは 人それぞれ

身長しんちようがのびる時期じきは人によってちがう  
(個人差がある)の  
で、平均より低いから  
といって、必要以上  
心配する必要はありま  
せん。平均は、その  
年齢ねんれいのめやすとして  
見ましょう



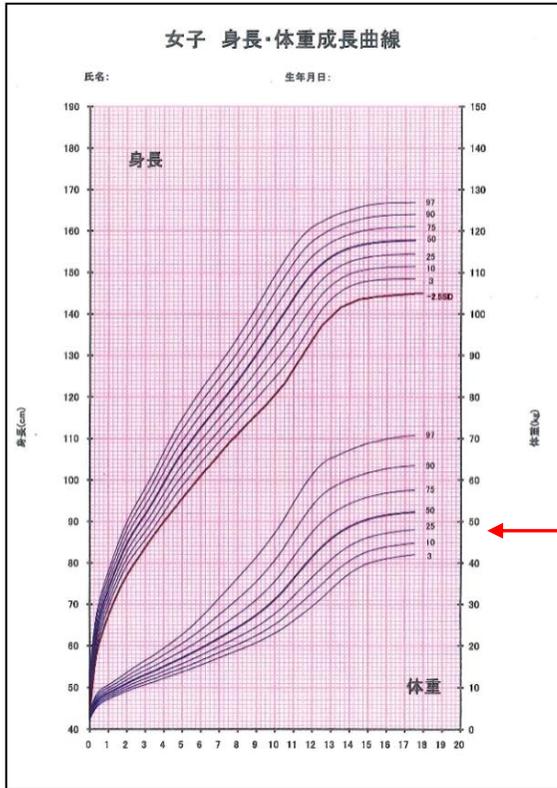
# おうちの方へ 「けんこうのきろく」をお渡しします

1 学期の健康診断が終わりました。異常等があった場合は、それぞれの検診後にすでにお知らせしていますが、1 学期の記録として「けんこうのきろく」をお渡ししますので、ご確認ください。

## ◆身長・体重の成長のようす(成長曲線)について

学校では、身体測定結果をもとに身長曲線・体重曲線(成長曲線)を作成し、一人ひとりの成長の経過をみています。成長曲線で気になる様子がみられる児童については、内科検診時に校医の先生に相談し、経過観察や専門医受診が必要と認められた場合は、個別に家庭へ連絡することとなっています。

お子さまの発育の様子が気になる、成長曲線を見せてほしいなどの要望がありましたら、保健室までご連絡ください。



～ 成長曲線からわかること ～

成長曲線は、横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値を経過的にみていきます。子どもの成長にはパターンがあり、乳幼児期、小児期、思春期と時期により成長速度が異なります。

“成長の様子”や「肥満」「やせ」といった“栄養状態の変化”を年齢ごとにみていくことで、成長の異常に気づくことができます。

学校で使用している成長曲線です。(左表)

成長の様子をみたい方は、右の表に身長・体重を書き入れてみてください。真ん中の曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。

参考：厚生労働省「成長曲線を描いてみましょう」



自分の身長と体重を書き入れて、その変化をみてみましょう

身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違っても、それぞれの曲線のカーブにそっていかざうか、成長の様子がわかります。

○身長、体重は、曲線のカーブにそっていきませんか。  
○体重は、異常に上向きになっていませんか。  
○体重は、低下していませんか。

