

# みんなげんき

令和7年7月17日

## なつやす 夏休みもリズムよく健康に



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。遊びや体験活動、スポーツなど、いろいろな計画を立てて、ワクワクしていることでしょう。夏休みの楽しい思い出を作るためにも、生活のしかたに気をつけて、元気にすごしてください。」

### ※こんなことがおきないように

だるい・しんどい・やる気が出ない



「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなってしまった。はな水や熱はでていないし、かぜでもないのに…」

### なぜ？

朝ごはんを食べない日があったり、つめたいアイスばかり食べたり、ジュースをたくさん飲んでた。

それに、ゲームやネット動画を見たりして、夜ふかしの生活をつづけていたから「夏バテ」してしまった。

### どうすれば…

1日3食きちんと食べる。ゲームは時間を決める。  
「早ね・早おき・朝ごはん」夏休み中も、生活リズムをくずさずに生活することが大切です。



夏休みははじめのころはリズムよく生活していても…  
そのうち…

ゲームやネット動画…、楽しいことがいっぱい！  
どうせ休みだから、ねる時間は気にしない！  
朝もゆっくりねていようっと…



なんていう人、いるのではないですか？

夏休みに生活リズムがくずれてしまうと、夏休みが終わってからが大変です！ 学校が始まるのに、ねおくて起きられない、食欲がない、元気が出ない… なんてことになってしまいます。

自分でしっかり時間を決めて、  
きそく正しい生活を送ってください。



とくに、ゲームやテレビ、パソコン、  
(スマートフォン)などのメディア機器の時間が長くならないように気をつけましょう。

## “メディアコントロール”をやってみよう



\*ゲームで遊ぶ時間やテレビ（ネット動画）を見る時間を、  
家族と話し合って決める。

\*夜9時までに、ゲーム機やパソコンなどの電源を切る。

\*テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみよう。

ゲームなどからは得られない、新たな体験や発見ができるはずですよ。  
長い夏休み、いろいろなことにチャレンジしてみよう！



# 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、自分の体に目を向けてみよう。

## 令和7年度 1学期身体測定結果 全国平均値…R6年度学校保健統計結果

| 学年 |    | 男子     |        | 女子    |        |
|----|----|--------|--------|-------|--------|
|    |    | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長    | 体重(kg) |
| 1年 | 本校 | 117.2  | 21.4   | 117.6 | 22.2   |
|    | 全国 | 116.7  | 21.4   | 115.8 | 21.0   |
| 2年 | 本校 | 121.3  | 23.4   | 122.8 | 24.0   |
|    | 全国 | 122.6  | 24.2   | 121.8 | 23.7   |
| 3年 | 本校 | 126.0  | 27.1   | 128.9 | 28.0   |
|    | 全国 | 128.5  | 27.6   | 127.7 | 26.9   |
| 4年 | 本校 | 132.0  | 31.8   | 132.2 | 28.7   |
|    | 全国 | 134.0  | 31.2   | 134.1 | 30.5   |
| 5年 | 本校 | 140.8  | 36.7   | 139.9 | 32.4   |
|    | 全国 | 139.7  | 35.2   | 141.1 | 35.0   |
| 6年 | 本校 | 142.7  | 35.9   | 150.4 | 47.7   |
|    | 全国 | 146.0  | 39.6   | 147.8 | 40.1   |



## おうちの方へ

### けんこうのきろく」をお渡しします

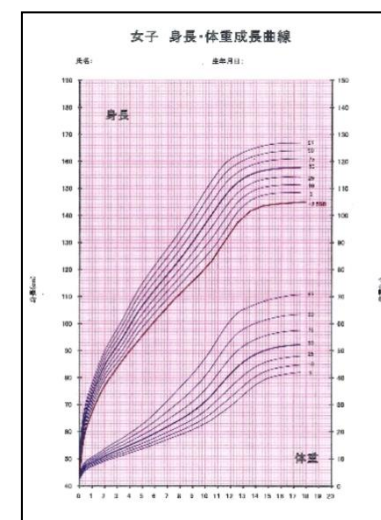
1学期の健康診断が終わりました。それぞれの検診後に異常があった場合には、すでにお知らせしていますが、改めて1学期の記録としてお渡ししますのでご確認ください。

### 身長・体重の成長のようす（成長曲線）について

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、個別に家庭へ連絡しています。

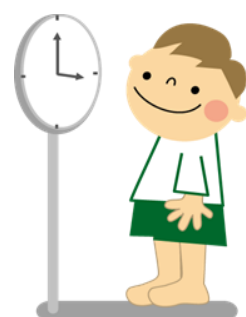
お子さまの発育の様子が気になる、成長曲線を見せてほしいなど要望がありましたら、保健室までご連絡ください。



## ～肥満度で体のバランスをみてみよう！～

【肥満度の判定】

|          | や せ 傾向     |                         | ふ っ っ う                   | 肥 満 傾向                |                       |             |
|----------|------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
|          | － 2 0 % 以下 |                         |                           | 2 0 % 以上              |                       |             |
| はん 判 定   | こうど 高度やせ   | や せ                     |                           | けいどひまん 軽度肥満           | ちゅうとうどひまん 中等度肥満       | こうどひまん 高度肥満 |
| ひまんど 肥満度 | － 3 0 % 以下 | － 3 0 % 超<br>－ 2 0 % 以下 | － 2 0 % 超～<br>＋ 2 0 % 未 満 | 2 0 % 以上<br>3 0 % 未 満 | 3 0 % 以上<br>5 0 % 未 満 | 5 0 % 以上    |



## バランスよく 成長しているかな？

身長と体重の測定値から肥満度を計算します。“けんこうのきろく”で肥満度をみてみましょう。バランスよく成長していますか？

太りぎみややせぎみだった人は、食事内容や運動など日々の生活で見直すところがないかふりかえてみましょう。

