

みんなげんき

令和8年7月16日



なつやす 夏休みもリズムよく健康に

ひまわりが太陽に向かって元気に咲く季節になりました。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。遊びやスポーツ、学習など、いろいろな計画を立てて、わくわく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付けて、元気にすごしてください。

せいかつ 生活リズムがくずれると……？

夏休みのはじめは、早ね・早おきができていても、「休みだし、ねる時間は気にしなくてもいいや」「朝はゆっくりでいいし…」と、ゲームやネット動画に夢中になってしまう人もいかもしれません。



でも、夏休みに生活リズムがくずれてしまうと、休みが終わったあとが大変です。学校が始まるのに、「ねむくて起きられない」「食欲がない」「元気が出ない」ということになってしまいます。



夏休みの間も、自分で時間を決めて、きそく正しい生活を心がけましょう。

体と心が元気だと、夏休みももっと楽しくすごせますよ。

なつやす 夏休みを元気に過ごそう! 「メディアコントロール」のすすめ

せいかつ 生活リズムがくずれるとどうなる？

●夏休み明けの体調不良につながる



ねむくて起きられない

食よくがない

元気がでない

●ゲームや動画を長い時間見てしまう



夜ふかしや朝ねぼうの原因になり、自分の健康をそこなうことがあります

じかん 時間を決めてきそく正しい生活を

●家族でルールを決めて、夜9時にオフ



時間を決め、夜9時までにはすべての電源を切る習慣をつけましょう。

●メディアで使っていた時間を体験に



自分でコントロールすることで、たのしい夏休みの思い出をつくるができます。

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8年度 1学期身体測定結果

全国平均値…令和7年度学校保健統計結果

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	112.7	19.1	114.3	19.7
	全国	116.6	21.4	115.6	21.0
2年	本校	123.2	23.7	123.3	24.7
	全国	122.7	24.2	121.6	23.6
3年	本校	126.6	25.7	129.5	26.9
	全国	128.3	27.4	127.5	26.8
4年	本校	132.6	31.5	135.8	32.6
	全国	134.0	31.2	133.8	30.4
5年	本校	136.3	34.9	139.6	33.1
	全国	139.5	35.1	140.9	34.9
6年	本校	148.6	41.5	145.8	38.8
	全国	146.1	39.6	147.4	39.8

身長「のび」はひとそれぞれ

身長「のび」は、一人ひとりちがいます。早い時期にぐんと大きくなる人もいれば、ゆっくり時間をかけて、あとから急にのびる人もいます。

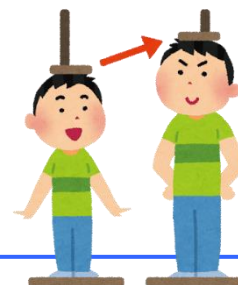
だから、まわりの人より背が低いからといって、心配しすぎる必要はありません。「平均身長」は、みんなの身長をまとめて出した数字で、あくまでも目安です。自分のペースでのびていくので、あせらなくてだいじょうぶです。

～肥満度で体のバランスをみてみよう！～

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」では、4月の身長、体重の次に肥満度の数値があります。自分の体はバランスよく成長しているかどうかたしかめてみましょう。



肥満度の判定	
-20% 以下	やせ
±20% 以内	ふつう
+20～30%	軽度肥満
+30～50%	中等度肥満
+50% 以上	高度肥満



おうちの方へ

●「けんこうのきろく」をお渡しします

それぞれの検診後に必要に応じて結果をお知らせしていますが、1学期の健康診断の記録として「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

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(低身長、肥満傾向など)については、内科検診時に校医の先生に相談し、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、成長曲線を確認した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。