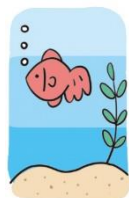


# ほけんだより



7月号 令和8年 6月 30日  
 鷹南学園三鷹市立中原小学校  
 校長 佐藤勇人 ・ 養護教諭



蒸し暑い日が続いています。暑くなりはじめのこの時期は体が暑  
 さになれていないため、体調をくずしやすいものです。いつも以上に  
 体調管理に気をくばりましょう！

7月7日は七夕。「中原小学校のみんなが元気で安全に、楽しい  
 夏休みをすごせますように。」これが先生の一歩の願いです。心も  
 からだも健康で、充実した夏休みにしてくださいね！



## おまかせしました！「健康の記録」をお返しします！

「健康の記録」には、身体計測と今までの健康診断の結果が書いてあります。おうちの人と一緒に見て、  
 健康管理に役立ててくださいね。

### 保護者様

健康診断実施にあたり、問診票の記入や保健関係書類の提出など、たくさんのご協力をありがとうございました。お子様の健康診断結果や発育の様子をご覧になりましたら、7月6日(月)までに担任へ提出してください。(押印は不要です)

※基本的に、1次検査の結果や学校での健康診断の結果を載せております。

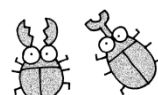


### <定期健康診断の結果より>

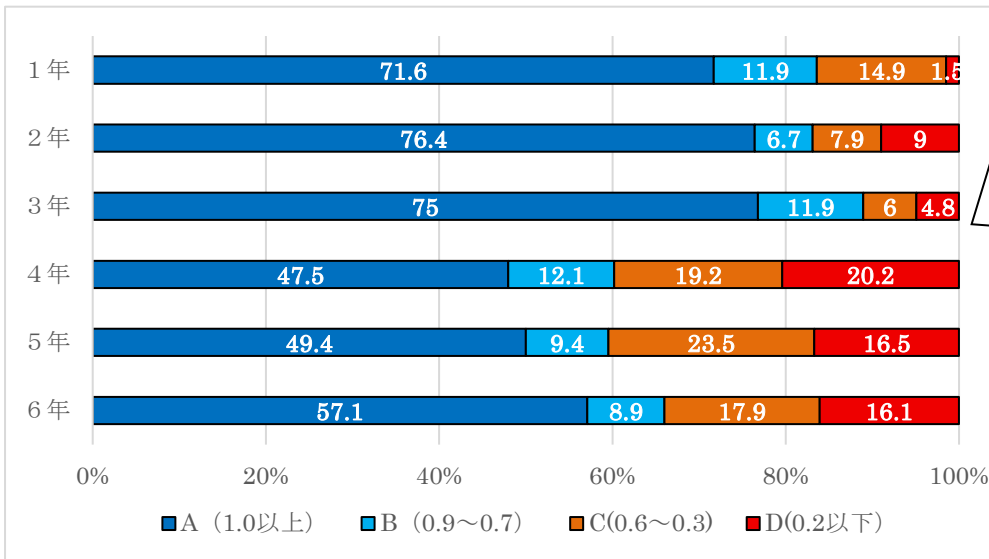
#### ○身体計測 体位別平均値

|    | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|----|---------|-------|---------|------|
|    | 男       | 女     | 男       | 女    |
| 1年 | 116.7   | 113.7 | 20.7    | 19.7 |
| 2年 | 123.6   | 122.6 | 24.7    | 24.0 |
| 3年 | 127.3   | 125.7 | 26.2    | 25.6 |
| 4年 | 133.6   | 134.2 | 29.5    | 30.8 |
| 5年 | 138.6   | 142.3 | 33.9    | 35.4 |
| 6年 | 146.7   | 147.2 | 40.8    | 38.6 |

平均値と比較することも参考になりますが、1人1人の前年度からの身長の伸びや体重の増加など、バランスよく成長していることが大切です。



○視力検査結果集計（裸眼）



裸眼視力 1.0 未満の割合は、**37.8%**  
 特に 4 年生以降で割合が高くなっていました。（成長期との関係もあるようです。）  
 ICT 機器使用の姿勢や時間については、学校でもご家庭でも気を付けていきたいですね。

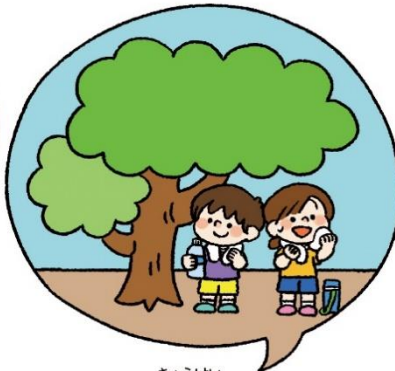
かつ ほけんもくひょう  
**7月の保健目標**

なつ けんこう  
**夏を健康にすごそう**

うん どうちゅう ねっ ちゅうしょう  
**運動中の熱中症をふせぐには**



すいぶん えんぶん ほきゅう  
 水分・塩分補給  
 .....



きゅうけい  
 休憩  
 .....



おも  
 思いやり  
 .....

ひ ふ  
**皮膚のトラブルをふせぐために**

むし さ  
**虫刺され**



はだ ろしゅつ へ  
 肌の露出は減らし、  
 むし がい かつよう  
 虫よけ剤も活用

し がいせん  
**紫外線**



にっちゅう がいしゅつ  
 日中に外出するときは、  
 ぼうし ひがさ たいまく  
 帽子や日傘で対策を

あせも  
**あせも**



あせ  
 汗はこまめにふき、  
 ひ ふ せいけつ たも  
 皮膚を清潔に保つ

とびひ  
**とびひ**



かゆくてもかかない。  
 かんぶ あら せいけつ  
 患部は洗って清潔に