



ほけんだより 7

令和8年7月1日(水)

小平市立第四小学校

保健室

早いもので1学期もまとめの時期となりました。6月は寒暖差の大きい日が多かったですが、これからは暑さが厳しくなることが予想されます。クーラーや扇風機の当たる場所や、水泳学習後は体が冷えやすく、室内との温度差によって体調を崩すこともあります。暑さ対策とともに、必要に応じて羽織るものを活用し、自分で体温調整ができるようにしていきましょう。十分な睡眠や朝食、こまめな水分補給も心がけ、元気に夏を乗り切りたいですね。

～お知らせとお願い～



- 6月5日(金)に全校児童に向けて「熱中症対策について」の便りを配布しています。
 - ・朝食をしっかりと、睡眠を十分にとるようにしてください。
 - ・水筒を持たせてください。暑熱期間に限り、ご家庭の判断でスポーツドリンクも可としています。
 - ・登下校中は、帽子を着用しましょう。日傘も可としますが、使用に関して事故に気をつけるようご家庭でもご指導ください。
- 「定期健康診断の記録」を全学年に配布しました。提出の必要はありませんので、ご家庭で保管してください。検診の結果で医療機関を受診された後の受診済み結果は反映されていません。また、ご家庭で欠席者検診に行かれた結果については、学校に返信票を提出されたタイミングにより結果に反映されていないことがあります。ご理解の程よろしく申し上げます。
- 四小と東京都の身長・体重の平均値、および視力検査の結果を下記に載せましたので、併せてご確認ください。

【4月の発育測定の結果】

		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	四小 (cm)	116.3	115.7	120.5	121.2	128.7	128.9	133.8	133.0	140.4	140.5	146.0	149.1
	東京都 (cm)	117.0	116.0	123.3	122.3	128.4	127.8	134.6	134.2	140.0	141.5	146.5	148.0
体重	四小 (kg)	20.7	21.2	23.0	21.9	29.0	26.1	30.0	28.8	36.0	35.4	39.1	42.9
	東京都 (kg)	21.3	21.0	24.3	23.7	27.0	26.6	31.0	30.5	35.3	35.3	39.0	39.8

※東京都は令和7年度の学校保健統計より

【4月の視力検査の結果】

		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A(1.0以上)		78.7	88.8	73.9	70.9	76.9	81.5	68.8	62.5	51.5	55.2	50.9	59.4
B(0.9~0.7)		12.1	2.7	4.3	16.1	3.8	7.4	4.4	15.6	6.1	10.3	9.4	9.4
C(0.6~0.3)		9.0	8.3	17.4	9.7	19.2	11.1	20.0	15.6	36.4	17.2	32.1	21.9
D(0.2以下)		0	0	4.3	3.2	0	0	6.6	6.2	6.1	17.2	7.5	9.4

(%)

高学年になると、体の急激な成長と環境の変化により近視などの視力低下が始まりやすいです。結果に注意しながら、生活習慣の見直しや眼科受診をしましょう。



すいとう も ある てんとうじ こ ちゅうい 水筒の持ち歩きの転倒事故に注意！

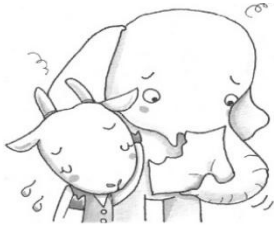
転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。水筒を持ち歩くときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

げん き いっぱいの 夏休みにしよう

7月の保健目標

「夏を元気に過ごそう」



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① **ごはんを食べよう**
からだの体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② **しょう**
おそくまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ **につからう**
暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ **補給をしよう**
「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ **栄養**
成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

①あき ②おき ③ゆがね ④すいぶん ⑤パルス

- ① 水で洗う ② 冷やす ③ かきむしらない ④ ひどいときは病院へ

虫刺されに注意