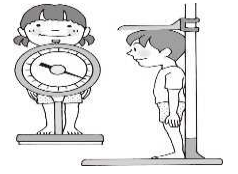




令和5年7月  
二和小学校  
ほけんだより

## 1学期 身体測定結果 ～全国平均と比較して～

【体位】△：全国平均を上回る  
▼：全国平均を下回る



※全国平均値：令和4年度 文部科学省「学校保健統計調査」より

新型コロナウイルス感染症が5類に移行して2か月を経過しようとしています。現在二和小学校では風邪が急増し、欠席者が増えています。ニュースでも話題になっているように、コロナ禍で感染対策を徹底したことで子供の免疫が低下したことが原因かと思われます。暑い日が増え、熱中症も気を付けなければなりません。風邪と暑さ対策両面から体調を整えていきましょう。

### 7・8月の保健目標「暑さに負けない体をつくろう」



### 熱中症対策のポイント

- [バランスのよい食事しよう]
- [こまめな水分補給をしよう]
- [十分な睡眠をとろう]



1日3食、栄養バランスのとれた食事を心掛け、暑さに対応することのできる丈夫な体を作りましょう。



のどの渇きを感じる時は、すでに体内の水分が不足している状態です。そのため、のどが乾く前にこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。



寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血流が悪くなり、体の熱を外に出す働きが低下します。しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

### 男子平均

	身長(cm)		体重(kg)	
	本校	全国	本校	全国
1年	▼115.4	116.7	▼20.1	21.7
2年	▼122.4	122.6	▼24.2	24.5
3年	△130.2	128.3	△29.7	27.7
4年	▼133.7	133.8	△31.4	31.3
5年	139.3	139.3	▼33.6	35.1
6年	△146.0	145.9	▼38.7	39.6

### 女子平均

	身長(cm)		体重(kg)	
	本校	全国	本校	全国
1年	▼114.5	115.8	△20.5	21.2
2年	▼121.3	121.8	23.9	23.9
3年	△128.0	127.6	△28.2	27.0
4年	▼132.6	134.1	▼29.2	30.6
5年	▼140.2	140.9	△35.1	35.0
6年	▼146.3	147.3	▼39.0	39.8

\*3年は男女共に身長・体重とも全国平均を上回る。  
\*1年男子、2年男子、4年女子、6年女子は身長・体重とも全国平均を下回る。

この数値はあくまで平均値です。子供の成長には個人差があるため、数値で平均よりも高い・低いを判断をするのではなく、「年間発育量（1年で平均的に伸びる身長の数値）や身長と体重がバランスよく成長しているかどうか。」ということが最も大切なことです。本日健康カードを返却しましたが、肥満度が20%以上、または痩せ傾向にあるお子さんについては、食事の状態（食事の量や偏食など）や運動量などに注意をしてみてください。

子供の適切な生活習慣は、毎日を心身ともに健康な生活を送る上で大切なことであり、生涯にわたる健康づくりへの基盤形成へと繋がります。

ご家庭でもこの機会にお子さんと生活習慣を振り返り、お子さんが心身ともに健康で過ごせるよう気に掛けていただけたらと思います。

### 保護者の方へ

## 保健室からのお知らせ

#### ①健康カードについて

本日、健康カードを返却しました。7月の欄に押印し、7月7日（金）までにご返却をお願いします。定期健康診断の結果も記載してあるのでご確認をお願い致します。

#### ②受診報告書について

定期健康診断が全て終了しました。学校から受診報告書を受け取ったご家庭は夏休みの期間を利用して、受診をお願いします。受診しましたら、「受診報告書」を担任まで提出してください。歯科検診のみ受診報告をし、受診報告書がでないお子様には、10月頃再度受診報告をさせていただきます。

#### ③登校許可連絡票（インフルエンザ等）の廃止について

現在インフルエンザや溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症など学校感染症に罹患した場合、保護者の方に登校許可連絡票の記入をお願いしていましたが、ペーパーレス化に伴い、紙面での提出を7月3日（月）より省略させていただきます。つきましては、かかりつけ医と登校の目安についてよく相談し、担任に連絡帳または電話連絡するようお願いいたします。