# ほけんだより

令和８年　１０月号
下作延小学校　保健室





## 運動会の練習がはじまりました！



いよいよ運動会に向けた練習がはじまりました。運動量が増え、疲れやすくなることが予想されます。ご家庭では、主に以下の「運動前」と「運動後」のお子さんの健康管理をお願いします。

| 【運動前】 | 【運動中】 | 【運動後】 |
|---|---|---|
| ●早起きをする<br>●朝ごはんを食べる<br>●爪を切る | ●こまめに水分補給をする<br>●具合が悪くなったら、無理せず先生に言う<br>●日陰で休む | ●お風呂にゆっくりつかる<br>●決まった時間に寝る<br>●ストレッチでからだをほぐす |







## 子どもの靴選び　ここがポイント



靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。３カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



## 後期の発育測定について

９月２９日、３０日、１０月１日に全校児童を対象に発育測定（身長・体重）を行いました。「計測結果のおしらせ」は、のびゆくすがたと一緒に配付いたします。お子さんと一緒にご覧いただきながら、成長を振り返るきっかけにしていただければと思います。

### 川崎市　身長・体重の平均値

| | 男子 | | 女子 | |
|---|---|---|---|---|
| 学年 | 身長 | 体重 | 身長 | 体重 |
| 1年生 | 116.8cm | 21.3kg | 116.0cm | 20.9kg |
| 2年生 | 122.8cm | 24.1kg | 121.8cm | 23.7kg |
| 3年生 | 128.6cm | 27.4kg | 127.9cm | 26.7kg |
| 4年生 | 134.0cm | 31.0kg | 134.4cm | 30.4kg |
| 5年生 | 139.8cm | 35.3kg | 141.1cm | 34.8kg |
| 6年生 | 146.2cm | 39.7kg | 147.9cm | 40.0kg |

※成長には個人差がありますので、平均値は目安にしてください




出典：日本学校保健研修社健、出町書房