



ほけんだより

令和8年6月30日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 NO.4

あと1か月もしないうちに、夏休みに入りますね。7・8月の保健目標は、「夏を元気にすごそう」です。待ちに待った夏休み、それぞれ、いろいろな楽しみがあると思います。ですが、どんな楽しいことも、健康があつてのことです。夏休みであっても、規則正しい生活習慣や、清潔な生活を心がけて、自分の健康は自分で管理できるようにしましょう。健康な心と体で、ぜひいろいろなことに挑戦し、楽しんできてくださいね。夏休み明けにまた、元気な姿を見せてくれることを楽しみにしています。



もういくつ寝ると…夏休み！どうやって過ごす？

いつもの時間におきよう



★決まった時間に、早寝・早起きをしよう！

心と体が成長している途中のみなさんにとって、睡眠はとても大切！

夏休み中でも、朝寝坊や夜更かしはしないように意識して、睡眠のリズムを崩さないようにしましょう。

★3食しっかり食べよう！特に、朝ごはん！

食事は、パワーのみなもと！

特に、朝ごはんを食べないと1日元気に活動するためのパワーが出ません。

忙しい時でも、食事はしっかりとるようにしましょう☆

朝



昼



夕



★熱中症予防をしよう！

○外に出る時は、帽子を被ろう！

○のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給！

○こまめに休息を取ろう！



保護者のみなさんへ

定期健康診断の結果をお知らせします

【配付物について】

今年度の定期健康診断の日程が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。

「定期健康診断の記録」と「身長・体重成長曲線」をお渡しします。お手元に届きましたら、お子さんと一緒にご確認ください、健康のことについて話題にしていただけたらと思います。



【「治療のお知らせ」について】

疾病の疑いがあるお子さんには、「治療のお知らせ」をお渡ししています。

まだ受診されていない方は、夏休みの期間を利用して受診されることをおすすめいたします。

お子様の疾病の早期発見のために、ご協力をお願いいたします。

※疾病についてすでに把握できており、必要な時だけ受診されている場合は、その旨を余白に書いてお知らせください。

【「けんこうのきろく」について】

1年生、転入生には、「けんこうのきろく」という黄色いカード（台紙）を配付します。カードに記録を貼り、1年間の成長の記録としてご家庭でご活用ください。

※学校に提出する必要はありません

令和7年度の結果～身長・体重～

下の表は、あくまでも平均値として参考にしてください。

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	宮崎台小	116.0	122.2	128.2	133.0	140.3	146.2
		全国	116.6	122.7	128.3	134.0	139.5	146.1
	女子	宮崎台小	116.3	121.9	125.5	133.8	139.3	146.3
		全国	115.6	121.6	127.5	133.8	140.8	147.4
体重	男子	宮崎台小	21.2	23.7	27.6	29.9	35.8	39.5
		全国	21.4	24.2	27.4	31.2	35.1	39.6
	女子	宮崎台小	21.0	23.9	25.5	29.5	32.4	37.5
		全国	21.0	23.6	26.8	30.4	34.9	39.8

※全国平均は R7 年度学校保健統計調査より抜粋しました。

間もなく、夏休みに入ります。

夏休みは学校がなく、様々なことを楽しめる反面、生活習慣が不規則になりやすいです。睡眠不足や朝食欠食は、免疫力の低下や心身の不調、熱中症につながりやすくなります。

ご家庭におかれましては、お子さんの生活習慣を近くで見守り、できる限り規則的に過ごすことができるように、ご指導いただけたらと思います。

夏休み明けにお子さんが元気なスタートを切れるように、ご協力をお願いいたします。

参考文献：「健」「健康教室」許可なくイラストの二次利用はお控えください。