

ほけんだより

令和7年4月30日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

NO. 2

新学期が始まって1か月がたとうとしています。新しい先生や友達・教室には慣れましたか？心配なことや不安なことがあったら、お家の方や先生にお話ししてください。一緒に考えていきます。

これからは暑い日が続きます。休み時間や体育の後、たくさん汗をかきます。ハンカチや汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。

朝ごはんを食べると、いにといっぱい！

頭（脳）に栄養がいき、
授業に集中できる！

体温が上がり、元気に遊べる！

おなかが刺激されて、
うちが出やすくなる！

脳の栄養になるのは、ブドウ糖だけです。

ごはん・パン・コーンフレーク・うどんなどに入っています。
朝ごはんには必ずブドウ糖が入っているものを食べましょう。

これから、気温が高くなり汗をたくさんかきます。熱中症予防のためにも、みそ汁やお漬けものなど塩分の入っているものも食べてくるといいです！

朝ごはんをおいしく食べるためには、早起きをすることも大切です。
早起きをするためには、早く寝ることも大切ですね。

お家の方へ

新学期が始まって1か月がたちました。お子さんの様子はいかがですか？緊張している4月、ちょっと疲れているかな？と感じるお子さんもいるかと思います。連休は体と心をリフレッシュできるといいですね。

さて、健康診断では、持ち物・髪型・服装などお願いがたくさんありました。ご協力ありがとうございました。5月も健康診断が続きますので、引き続きよろしくお願ひします。

健康診断の結果をご確認ください！

健康診断の結果をもとに、医療機関への受診や相談が必要なお子さんには保健室から結果のお知らせ（下に受診連絡票がついているおたより）を配っています。

視力検査の結果、両目とも1.0が見えなかった場合、緑色のお知らせを配布します。

内科検診の結果はピンク色、眼科検診の結果は水色、耳鼻科検診の結果は黄色のお知らせを配布します。お子さんが持ち帰ったら、確認していただき医療機関への受診・相談をお願いします。

※身体測定と歯科検診の結果（白色）は、全員に配ります。

身体測定の結果（平均値）

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	118.6	22.0	116.6	21.0
2年生	126.1	25.8	121.8	23.9
3年生	129.2	27.4	124.9	26.5
4年生	134.8	31.9	134.1	31.2
5年生	140.4	36.0	141.4	33.5
6年生	146.5	39.6	148.8	40.5

表の数字はあくまで平均値ですので、他のお子さんの体格と比較する必要はありません。どの子も成長しています。身長の伸び方や体格のことでご心配なことがありましたら、遠慮なくお知らせください。9月と1月にも身体測定を行います。