

ほけんだより

令和8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。

あさ朝ごはんを食べると、いれにといっぱい！

あたまのう（脳）にえいよう（栄養）がいき、
じゆぎよう（授業）にしゅうちゆう（集中）できる！

たいおん（体温）があがり、げんき（元気）
にあそぶ（遊ぶ）！

おなかがしげき（刺激）されて、
うんちがでやすくなる！

のう（脳）のえいよう（栄養）になるのは、ブドウ糖（とうとう）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。
あさ朝ごはんにはかならずブドウ糖が入っているものを食べましょう。

これから、きおん（気温）が高くなり汗をたくさんかきます。ねっちゆうしやう（熱中症）
よぼう（予防）のためにも、みそ汁（しる）やお漬（つ）けものなどえんぶん（塩分）が入っているものも食べてくるといいです！

あさ朝ごはんをおいしく食べるためには、はやお（早起き）をすることもだいじ（大事）です。
はやお（早起き）をするためには、はやね（早く寝）ることもたいせつ（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。

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	117.7	22.0	115.3	20.4
2年生	124.7	25.7	122.4	24.3
3年生	132.6	30.1	127.8	28.1
4年生	135.4	31.6	131.6	29.8
5年生	141.6	38.3	140.7	35.2
6年生	146.3	40.0	148.2	38.5

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。

上着でかしこく体温調整

朝、登校の時に肌寒くても、学校の中は暖かいです。また、休み時間は汗だくで遊んでいます。体温調整がしやすい服装をさせてください。