なつやすみほけんだより

令和7年７月 18 日　太田市立九合小学校　保健室

【お知らせ】「健康診断の記録」を配りました

「健康診断の結果のお知らせ」は通知表と一緒に配付しますので、おうちの人と一緒に確認をしてください。

検診ごとの結果は、受診の必要がある児童のみ用紙をお渡ししました。時間に余裕がある夏休みに済ませておけると安心です。（歯科健診のみ、異常なしも含めて健診を受けた全員に結果をお配りしました。）

何か心配なことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。

※通知表を担任に提出する時には、「健康診断の記録」は抜きとり、おうちでの保管をお願いします。

★男子の平均身長と体重★

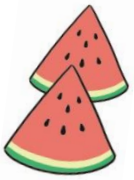
太田市：R6 年度　　九合小：R7年度

学年	身長(cm)			体重(kg)		
	太田市	九合小	差	太田市	九合小	差
1 年生	116.2	116.2	0.0	21.3	21.2	−0.1
2 年生	122.9	120.8	−2.1	24.7	23.6	−1.1
3 年生	128.2	128.5	0.3	27.6	28.8	1.2
4 年生	134.3	135.6	1.3	32.3	32.0	−0.3
5 年生	139.1	141.5	2.4	35.0	36.4	1.4
6 年生	145.4	144.3	−1.1	39.8	38.5	−1.3

★女子の平均身長と体重★

学年	身長(cm)			体重(kg)		
	太田市	九合小	差	太田市	九合小	差
1 年生	115.5	116.0	0.5	21.1	21.1	0.0
2 年生	121.7	121.4	−0.3	23.9	23.4	−0.5
3 年生	127.2	127.6	0.4	26.8	28.4	1.6
4 年生	134.0	133.4	−0.6	30.8	31.0	0.2
5 年生	141.0	139.6	−1.4	35.4	33.6	−1.8
6 年生	147.6	149.4	1.8	40.6	44.2	3.6

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを楽しくすごすためには元気がいちばん大切です。ケガや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。



群馬県では、児童の「生活習慣病予防対策事業」を行っています。「成長曲線と肥満度曲線のグラフ」を、お子さんの夏休みの生活管理にお役立てください。夏休み中も、食事・運動・規則正しい生活を心がけましょう。「元気すくすくだより」も参考にしてください。

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

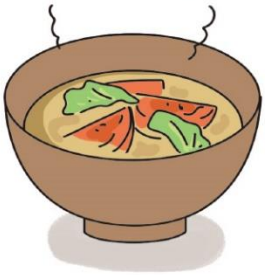
生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

トマトの話

夏に旬を迎え、おいしくなるトマト。実は、トマトは、ナスの仲間（ナス科ナス属）で、緑黄色野菜の1つです。トマトには、β-カロテンや食物繊維、ビタミンやミネラルなどが含まれており、世界中の料理に使われています。

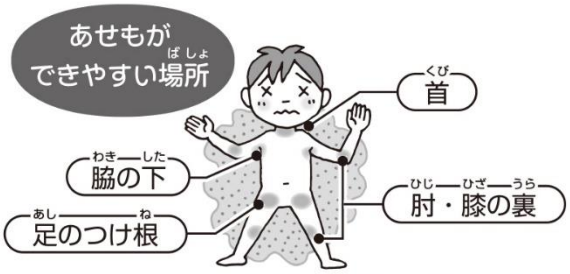
日本でも、サラダやスパゲッティのソース、カレーなどによく使われていますが、実は、みそ汁の具にしてもおいしいのです。しかも、トマトのみそ汁は、血管がつまるのを防ぐ効果があるという研究もあります。

夏休みのお手伝いとして、おうちの人と一緒にトマトのみそ汁を作ってみませんか？　大きなトマトを切って入れても、プチトマトのへたをとって入れてもOKです。おいしくて、元気になれて、びっくりするかも!?



あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。

これらの理由から、子どもはあせもができやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ