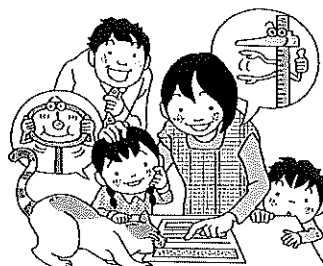


すこやか

苫小牧西小学校ほけんだより
第10号
令和7年7月7日

けんこう しん だん き ろく 健康診断の記録を おわたしします！

4月からの検診や検査の結果をお知らせします。発育のよう
すや健康状態を確認しましょう。

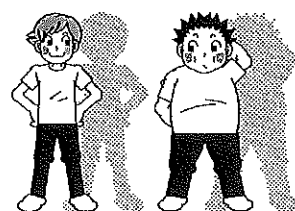


しんちよう たいじゅう 身長・体重

～どのくらい大きくなったかな？～

小学生は、体がぐんぐん成長する時期です。バランスよく
体が成長するためには、「**すいみん**」「**栄養**」
「**運動**」がとても大切です。

生活リズムをととのえ、すいみん時間をしっかりと、す
ききらいしない食事で栄養バランスに気をつけて生活してい
きましょう。



令和7年度身体計測結果

～西小っ子の平均と
全国の平均です～

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		西小	全国	西小	全国
1	男	118.5	116.9	23.9	21.6
年	女	116.7	116.0	21.7	21.2
2	男	123.0	123.0	24.0	24.5
年	女	118.6	122.1	21.5	24.0
3	男	127.3	128.6	29.0	27.8
年	女	130.3	127.8	30.6	27.0
4	男	133.7	134.1	32.4	31.4
年	女	134.3	134.4	32.0	31.0
5	男	138.3	139.6	32.7	35.3
年	女	144.3	141.4	41.8	35.3
6	男	144.7	146.2	40.5	39.9
年	女	146.5	147.9	38.3	40.2

※全国平均は令和5年度統計による

- ① よくねること(おどくねない)
- ② バランスのよいしょくじ(すききらいしない)
- ③ てきとやうなうんどう

この三つが大切だよ！



し りよく 視力

視力の低下は学習にも支障があります。
視力がCやDの人でまだ一度も受診していな
い人はぜひ専門医にみてもらいましょう。



し か 歯科のようす

むし歯(未処置歯)のある人や、歯垢や歯肉の
状態に「2」がついている人は、早めに歯医
さんに行ってみてもらいましょう。



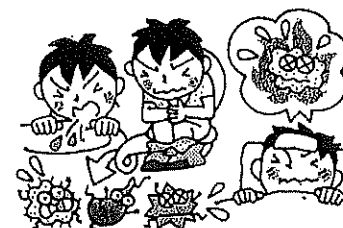
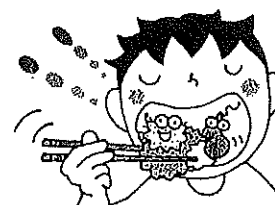
しょくちゅうどく 食中毒をふせぐには？

気温が高くなる夏は食中毒がおこりやすいです。どんな
ことに気をつけたらいいか、考えましょう。



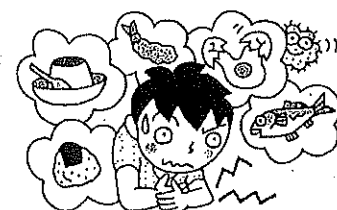
※ほけんだよりのうら面も
見てください

- ① 「毒」なるものが食べ物と
いっしょに体の中に入
っておこるのが食中毒
です。

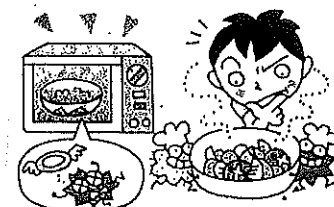


- ② げりをしたり、はいたり
するのは、悪いものを早
く外に出そうとする、か
らだの働きです。

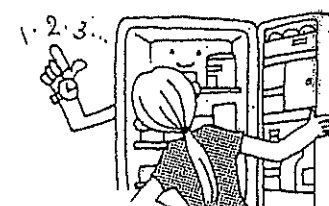
- ③ 「おかしいな」と思っ
たら、食べたものを思
い出してみましょう。



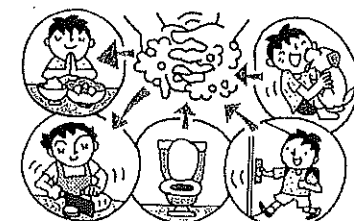
- ④ 食べ物は、なるべく早
く食べること、食べる
ときには、色やにおい、
味の変化にも注意し
て！



- ⑤ 冷蔵庫の開け閉
めも早くしましょう。



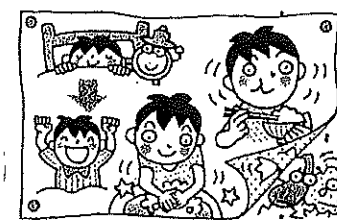
- ⑥ 食中毒予防のきほん
は、手をあらうこと
です。



★手をあらうのは、どんなと
き？
★あらったあとは、きれいな
ハンカチでふきましょう

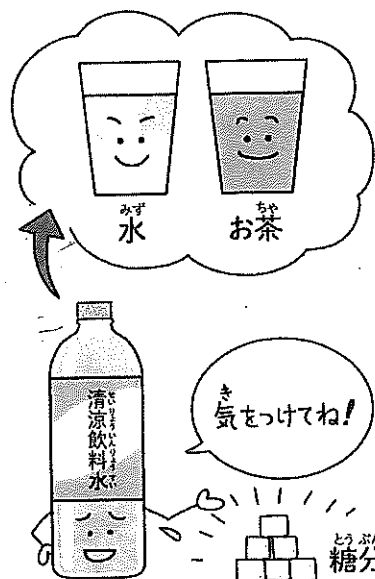
- ⑦ このほかにも、食生活を気をつ
け、生活リズムをととのえることも
食中毒予防につながっています。
ふだんから手洗いや生活リズムに気
をつけて、細菌に負けない体をつ
くりましょう！

草ね草おき手
洗いで。細菌
にまけない体
をつくらう！



水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

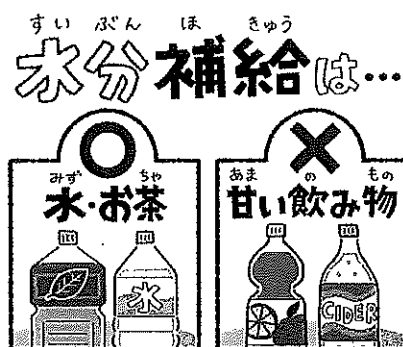


気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水やお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかที่痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



プールを安全に楽しむための2つの約束

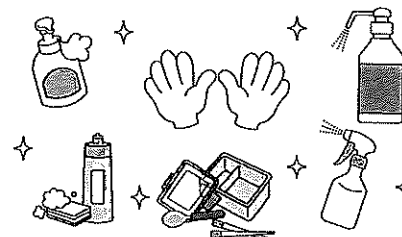
これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体ががたまったままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。

水分補給 水の中にとると涼しく、体もぬれているのでわりにもめれませんが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。

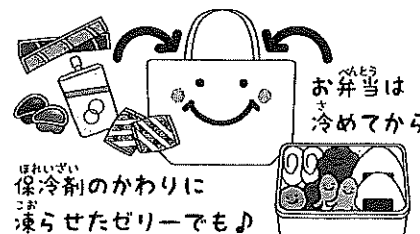


つけない



手も食器も清潔に。

増やさない



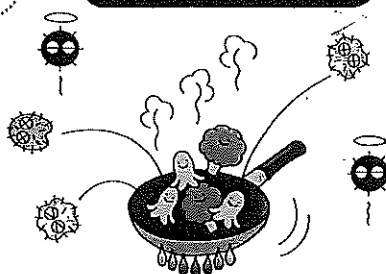
食べるまで保冷。

夏のお弁当

食中毒に気を付けよう

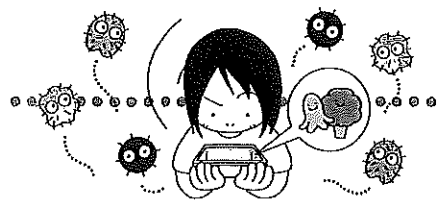
見えない菌に注意!

やっつける



残さない

菌、見えたらいいのにお...



残りは食べない。