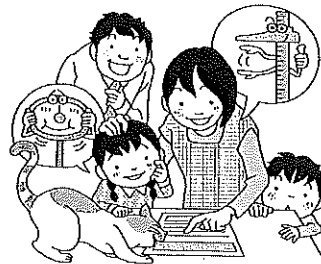


すこやか

苫小牧西小学校ほけんだより
第9号
令和8年6月24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。

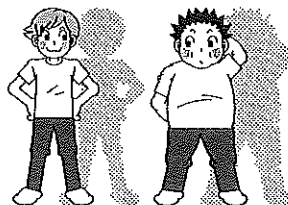


しんちょう たいじゆう 身長・体重

～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とり、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8年度身体計測結果

～西小っ子の平均と全国の平均です～

	性別	身長 (cm)		体重 (kg)	
		西小	全国	西小	全国
1年	男	119.1	116.6	23.2	21.4
	女	117.1	115.6	21.5	21.0
2年	男	123.7	122.7	25.0	24.2
	女	123.2	121.6	25.0	23.6
3年	男	128.9	128.3	27.8	27.4
	女	125.0	127.5	24.4	26.8
4年	男	133.3	134.0	33.2	31.2
	女	137.4	133.8	35.1	30.4
5年	男	139.2	139.5	36.7	35.1
	女	140.7	140.9	36.3	34.9
6年	男	144.6	146.1	36.7	39.6
	女	149.6	147.4	46.8	39.8

※全国平均は令和7年度統計による

- ① よく食べる(おなかをいっぱい)
 - ② バランスよく食べる(まきまき)
 - ③ できごとをたくさんやる
- この三つが大切だよ！

バランスよく成長するためには



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

未処置歯(むし歯)のある人は、早めに歯医者さんに行ってみてもらいましょう。要観察歯があったり歯垢に「1」がついている人は、もっといねいにはみがきをしましょう。歯垢に「2」がついている人は、かなりよごれている人です。毎日のはみがきはもちろんです。歯医者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。

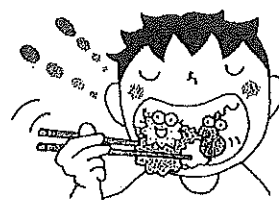


※ほけんだよりのうら箇所も見てください

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。

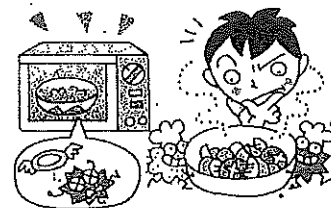


③ 「おかしいな」と思ったら、食べたものを思い出してみよう。

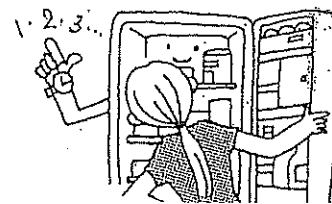


② げりをしたり、はいたりするのは、悪いものを早く外に出そうとする、からだの働きです。

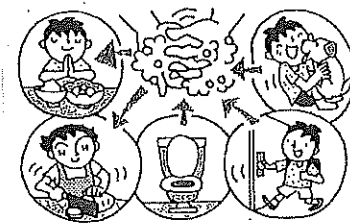
④ 食べ物は、なるべく早く食べること、食べる時には、色やにおい、味の変化にも注意して！



⑤ 冷蔵庫の開け閉めも早くしましょう。



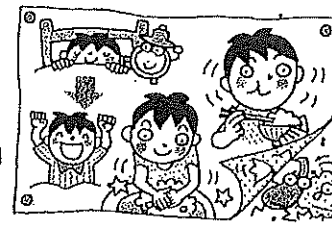
⑥ 食中毒予防のきほんは、手をあらうことです。

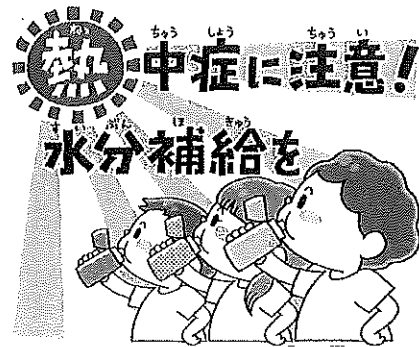


★手をあらうのは、どんなとき？
★あらったあとは、きれいなハンカチでふきましょう

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！





もうすぐ水泳学習がはじまります!

～「はやね・はやおき・あさごはん」で 体調をととのえておこう!～

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



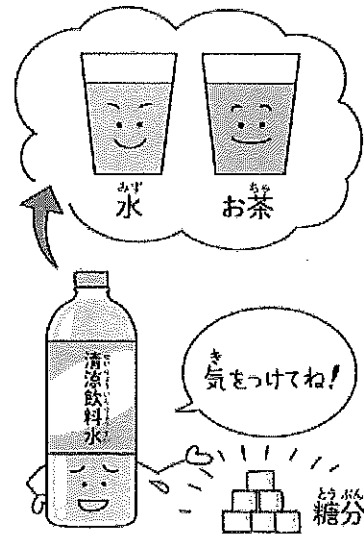
朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

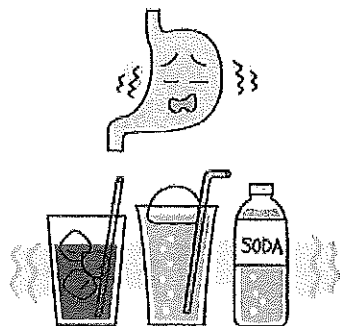
水分補給のときの注意!

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、水か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、おなかが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。

つけない

手も食器も清潔に。

夏のお弁当

食中毒に

気をつけよう

やっつける

かおつちよろり 加熱調理を。

増やさない

お弁当は冷めてから 食べるまで保冷。

見えない

菌

に注意!

残さない

菌、見えたらいいのにね...

のこり物は食べない。