

ほけんだより

5月
令和8年4月30日
吉岡小学校保健室



新学期が始まって3週間がたちました。新しい学年での勉強や生活に少しは慣れてきましたか。1年生は初めてのことばかりだけど、とてもよくがんばっています。少しゆうが出てきたこの時期は疲れが出やすく体調をくずしやすいです。ゴールデンウィークのあとには運動会練習が始まります。規則正しい生活を送り、けがや病気を予防しましょう。

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日も毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

保護者の皆様へ

- 健康診断が続きます。異常があった場合のみ、お知らせを配付します。検診の日はお子さんに「どうだった？」と聞いてみて、体について話すきっかけにいただければと思います。
- ゴールデンウィーク後から運動会練習が始まります。以下のことをお願いします。

- ・朝ごはんを食べてくる。
- ・たっぷりの水分を持たせる。
- ・爪を切っておく。
- ・しっかり睡眠をとる。
- ・朝の様子を見て、体調が良くないときは、無理をさせない。



4月の身体測定結果

令和7年度愛媛県学校保健統計調査の結果（身長・体重の平均）

男子	(cm)	(kg)	女子	(cm)	(kg)
	身長	体重		身長	体重
1年	116.1	21.2	1年	115.5	21.1
2年	122.4	24.2	2年	121.2	23.5
3年	127.9	27.7	3年	127.0	26.8
4年	133.3	31.0	4年	133.6	30.2
5年	138.9	34.9	5年	140.2	34.7
6年	145.7	39.3	6年	146.5	39.5

令和7年度愛媛県学校保健統計調査の結果（身長・体重の平均）

男子	(cm)	(kg)	女子	(cm)	(kg)
	身長	体重		身長	体重
1年	116.1	21.2	1年	115.5	21.1
2年	122.4	24.2	2年	121.2	23.5
3年	127.9	27.7	3年	127.0	26.8
4年	133.3	31.0	4年	133.6	30.2
5年	138.9	34.9	5年	140.2	34.7
6年	145.7	39.3	6年	146.5	39.5

バランスよく成長するためには？

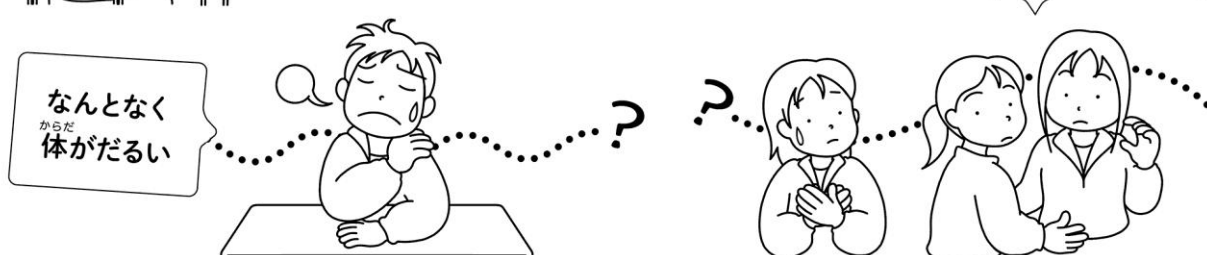
左記は令和7年度愛媛県小学生の身長・体重の平均結果と4月に行った吉岡小学校の身体測定の平均結果です。

身長や体重の伸び具合は個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。さらにバランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。



しんがっき
新学期が
スタートして
1か月...

がっこうせいかつ
学校生活で 不便に感じることも
や
き
気になることはありますか？



お知らせ

○ 5月25日（月）8時30分～12時30分にスクールカウンセラーの秋川雅与さんが吉岡小学校に来られます。お気軽にご相談にお越しください。相談時間の関係で、事前に学校までご連絡いただけると幸いです。