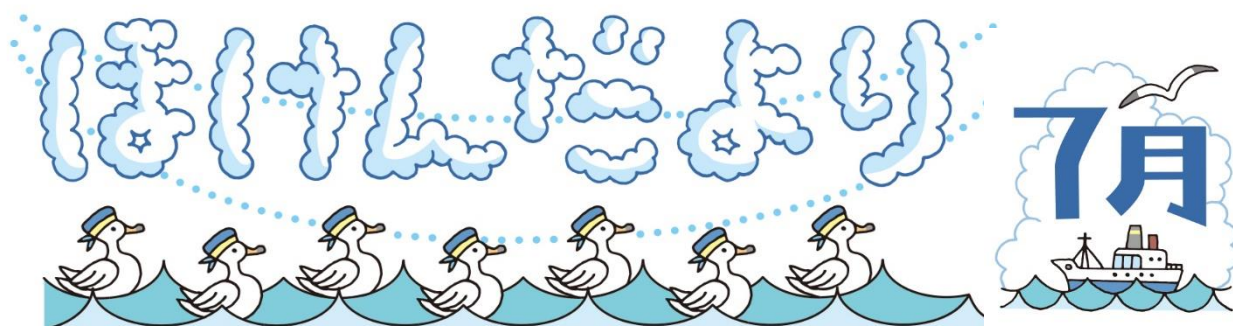
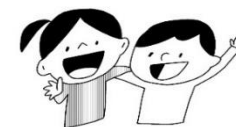




令和7年7月1日
佐倉市立下志津小学校
保健室
☆おうちの方と読みましょう

～7月の保健目標～

夏を健康に過ごそう



身体計測の結果

～令和7年度の下志津小の平均値～

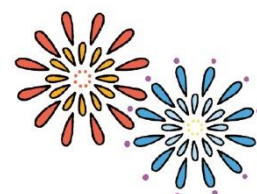
※（ ）の中は令和6年度の千葉県の平均値です。

男子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	116.4(116.7)	122.3(123.0)	128.1(128.7)	132.7(134.3)	140.0(140.6)	143.4(146.3)
体重	20.4(21.4)	23.9(24.1)	25.7(27.8)	28.5(31.1)	35.6(35.7)	35.6(39.8)

女子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	117.3(115.8)	121.5(121.8)	129.3(128.2)	132.3(134.7)	138.6(141.4)	149.0(147.9)
体重	21.8(20.9)	23.3(23.3)	28.3(27.0)	29.3(31.0)	33.8(34.8)	40.9(40.1)

健康の記録の裏にある発育曲線を書いてみましょう。

同じ年齢の子どもたちと比べて、自分がどのような成長の仕方をしているのかがわかります。



成長する時期
は人それぞれ。人
と比べる必要は
ありません。

大切なことは、
身体がバランス
よく成長してい
るかどうかです。

保健室からの お知らせ

今年度から用紙をポケットにはさむ
フォルダ形式になりました！

○新・健康の記録フォルダについて

健康診断の結果一覧と、治療済証（該当者のみ）
が入った「健康の記録」フォルダを配付します。中
身をご確認の上、書類は家庭で保管してください。
「健康の記録」フォルダは、学級担任へ **7月11日**
（金） までにご返却をお願いします。

※5年生の3Dスコリオ検診の結果について

結果がわかり次第、二次検査が必要なお子さまの
み文書にてお知らせします。



あさ 朝がニガテ

お スッキリ起きられない

のはどうして？

せい かつ 生 活リズムがズレてしまった？

もともとたいない ど けい じ かん せい かつ
元々体内時計は25時間。生活
リズムはずれやすい仕組みにな
っているため、整えるにはコツ
が必要です。まずは眠たくても
同じ時間に起きて
朝日を浴びるとこ
ろからスタート。



よく ねむれていないのかも？

ねむ まえ
眠る前のコンディションを見
直してみましょう。室温は眠り
やすい温度に。寝る前にはカフ
エインをとったりお腹一杯食べ
たりせずに、メ
ディアからも離
れましょう。



たい しつ びょうき げんいん 体 質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手く
いかないときは「低血圧」
「起立性調節障害」などの
体質や病気が原因になって
いることもあります。気にな
ることがある人は保健室
でも相談に乗りますよ。



保健委員さんを中心に、全校児童でウォークラリー「熱中症予防クイズ」
を行いました。これでみんなも熱中症予防マスター！！



今月の保健室



「集中！真剣！」



「参加賞のシールをどうぞ！」



「答え、どれかな？」