

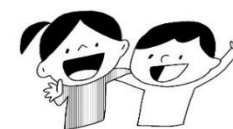


令和8年7月1日
佐倉市立下志津小学校
保健室

☆おうちの方と読みましょう

～7月の保健目標～

なつ けんこう
夏を健康に過ごそう



身体計測の結果

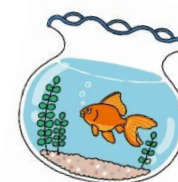
～令和8年度の下志津小の平均値～

※（ ）の中は令和7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	117.1 (116.9)	121.9 (123.3)	128.5 (128.4)	133.6 (133.9)	138.7 (139.8)	146.3 (146.2)
体重	21.4 (21.6)	23.0 (24.7)	27.7 (27.4)	29.4 (31.6)	32.2 (35.3)	40.2 (40.3)

女子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	113.4 (116.1)	123.5 (122.1)	127.9 (127.8)	135.7 (134.1)	139.4 (141.3)	145.1 (147.6)
体重	21.3 (21.2)	24.5 (24.1)	26.4 (27.2)	32.6 (31.5)	34.4 (35.1)	38.3 (40.6)

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

昨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！

○「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10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。

今月の保健室

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



歯科検診の結果

先日、歯科検診結果のお知らせを配付しました。
受診が必要な場合は、早めの受診をおすすめします。



むし歯がない	治療をして今はむし歯がない	要注意乳歯のみある	むし歯がある
111人	12人	86人	33人