



令和 8 年 5 月 1 日
札幌市立藤野小学校
保健室 No.2

ようやく温かな日差しが感じられる季節になりました。新一年生は学校生活に慣れてきたころでしょうか。

同時に、4 月から走り続けてきた気持ちに疲れが見え始める時期です。

そんな中、5 月は本格的に運動会の練習が始まります。

平日に疲れを引きずらないためにも、土日は十分な休養・栄養、規則正しい生活をいつも以上に心がけ、ご家庭でも体調管理・健康観察をしていただき、万全の状態に運動会へ挑んでほしいと思います。



治療証明書の提出を
お願いします

4 月から健康診断が始まっています。
結果は、治療や精密検査が必要な場合や、学校医から指導があった場合のみ、お知らせ(黄色い紙)をお渡ししています。すでに終了した視力検査・聴力検査・歯科検診の結果は、治療や検査が必要なお子様に配付しています。お知らせ用紙を持ち帰りましたら、用紙を持参し、早めに医療機関で検査や治療を受けられることをおすすめします。受診後は、学校まで用紙の提出をお願いいたします。

😊 お子さんの成長を、ご家族一緒に確認してください😊

| 全国平均 (R7 年度) | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
|-----------------|---------|---------|
| 1 年男子 | 116.6 | 21.4 |
| 1 年女子 | 115.6 | 21.0 |
| 2 年男子 | 122.7 | 24.2 |
| 2 年女子 | 121.6 | 23.6 |
| 3 年男子 | 128.3 | 27.4 |
| 3 年女子 | 127.5 | 26.8 |
| 4 年男子 | 134.0 | 31.2 |
| 4 年女子 | 133.8 | 30.4 |
| 5 年男子 | 139.5 | 35.1 |
| 5 年女子 | 140.9 | 34.9 |
| 6 年男子 | 146.1 | 39.6 |
| 6 年女子 | 147.4 | 39.8 |

*全国平均を載せますが、成長のペースは人それぞれです。

お子さんのペースで成長していることを一緒に確かめてください。

「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diata」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から
自分の体格を
チェック

肥満度の指標 = $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。



やせていれば美しいというものではありませんし、太っているのも健康とは言えません。それぞれの身長に対しての「適切な体重」があります。

肥満度指数が 18.5 以上～25.0 未満は「もっとも健康で長生きができる」基準です。健康に長生きをするために目標にしてみましょう。

5月の予定 📅 6月の予定

- 5/1 (金) 耳鼻科健診: 1・4 年
- 5/7 (木) 色覚検査: 2 年
- 5/20 (水) 尿検査 (1 回目): 全員
- 5/27 (木) 眼科検診: 1・4 年
- 5/30 (土) 運動会
- 6/3 (水) 尿検査 (2 回目): 対象者
- 6/10 (水) 内科健診: 1・3・6 年・わかば
- 6/11 (木) 内科健診: 2・4・5 年



気温の上昇に伴い、現時点で軽い熱中症が疑われる子が来室しています。体温調節しやすい服装で登校する、水筒を持たせるなど、熱中症予防にご協力をお願いいたします。