



ほけんだより

家庭数



令和8年7月17日

さいたま市立
辻小学校
保健室

暑さに負けない身体を作ろう

今年、東京都心の6月の平均気温は21.4℃（去年は24.6℃）と去年よりも涼しかったようです。しかし、梅雨が明けるちょうど今くらいの時期（7月下旬頃）からは「ダブル高気圧」が発生し、例年よりも暑い夏になると予想されています。暑さに体が慣れるまでには1～2週間かかるといわれています。今年は特に熱中症に注意が必要です。

軽い運動を毎日しよう

1回30分ほどの軽い運動を週5日行くと、暑さに慣れていきます。外に出る時は帽子も忘れずに！

楽しい夏休みを！



水分補給をしよう

「喉が渴いたな」と感じた時は、すでに脱水状態です。こまめな水分補給が大切です。



歯みがきカレンダーにとりくもう！

夏休み中も1日3回の歯みがきをしましょう。できたらカレンダーに色をぬって、夏休み明けに提出してください。



Check!

通院をお願いします

健康診断の後、疾病通知を配付しました。まだ提出されていない方には疾病通知を再発行して配付しました。夏休み中の通院にご協力をお願いします。



★保護者の方へ★



8月27日(木) 発育測定(5、6年生)

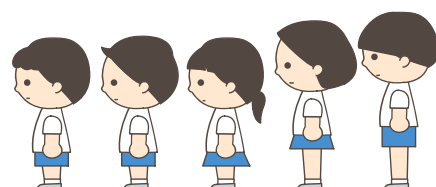
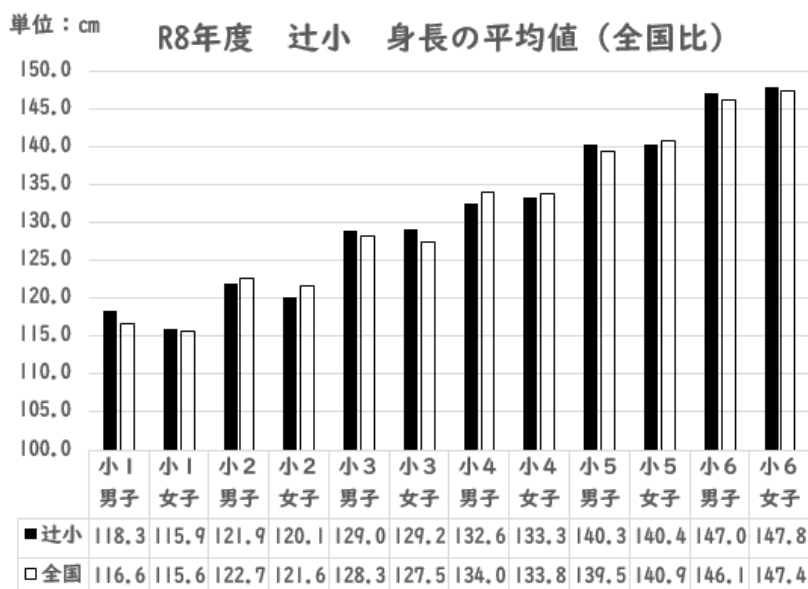
8月28日(金) 発育測定(3、4年生)

8月31日(月) 発育測定(1、2年生、5組)



1～4時間目にやります
休まず来てください

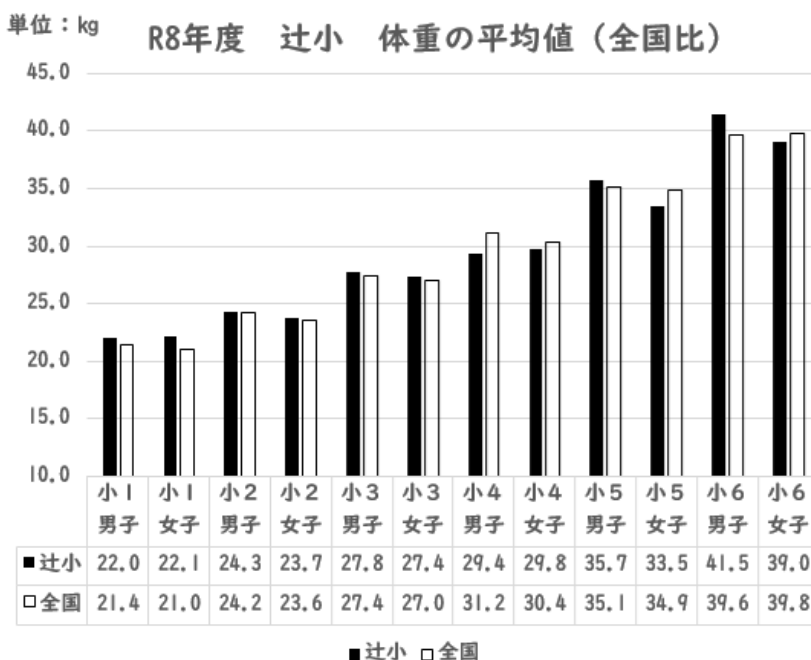
1学期 発育測定の結果



辻小学校の身長、体重の平均値は概ね全国平均に近い値でした。ここにあげた数値はあくまで平均値です。

成長には個人差があります。成長期ですので、お子さんが自分や友達の身長や体重に興味をもつことは自然なことです。

成長には個人差があること、身長の高い・低いに良い悪いはないことなど、お家でもお話してみてください。



■ 辻小 □ 全国