

# 元気な子ども！

天童市立長岡小学校

朝夕の涼しさを感じるようになりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？  
子ども達は運動会の練習に励んでいます。疲れて帰ることが多くなりますので、下記のことにご注意くださり、元気いっぱい力を出せるようご家庭での心配りをお願いいたします。



## ◎夏風邪に注意します

- \*寝冷えで風邪をひいたり、腹を冷やしたりしている人が見られます。
- \*布団の調整をお願いいたします。
- \*休む人が少し多くなりました。

## ◎朝ごはんをしっかり食べます

\*1校時から練習がありますので、活動のエネルギーになるように、

**主食**（ご飯やパン）と**おかず**（卵・魚・ハム・野菜・果物など）と**飲み物**

は、必ず食べるようにしてください。ご飯だけ、パンだけの児童が多く見られます。

\*朝食後の排便（ウンチ）もしっかり済ませましょう。

## ◎早く寝るようにします

**1~2年は9時、3~4年は9時半、5~6年は10時まで**に寝るようにしましょう。

\*疲れをとるには休養が一番です。テレビやゲームなどの夜更かしは控えましょう。

\*夜の習い事やスポーツ少年団の活動もお子様の体調をよく見てくださり、参加の判断をしてください。



## ◎水分補給をします

\*学校に持ってくる水筒の中身は、熱中症予防のため残さず飲むようにしましょう。

\*水分補給は、運動の前や途中にこまめに取ったほうがよいようです。

\*子どもたちの運動が激しくなっていますので、水筒の中身は、水・お茶のほかに、スポーツドリンクもよいと考えています。



## ◎汗拭き用のタオルを持ってきます

\*体温を下げるために汗をたくさんかきますが、皮膚の弱い

お子様は「とびひ」になりやすいので、こまめに汗を拭いてください。また、顔や腕などを水で洗うのもよいことです。「汗拭き用のタオル」を持たせてください。

\*毎日、シャワーや入浴を行い、からだを清潔にしましょう。

# 疲れをとって、元気に生活しましょう！

# 健康診断の結果等について(平成27年4月測定)

## 発育状況

\* 県・全国は、平成26年度の平均値である。

性別		男子			女子		
学年	項目	身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	本校	116.5	21.7	64.8	115.8	21.2	64.8
	県	116.7	21.5	64.7	116.2	21.5	64.6
	全国	116.5	21.3	64.8	115.5	20.8	64.4
2年	本校	122.6	24.2	66.4	121.6	23.2	64.9
	県	123.2	24.7	67.8	121.8	24.0	67.0
	全国	122.4	24.0	67.6	121.5	23.4	67.2
3年	本校	127.4	26.1	70.4	125.8	25.4	69.4
	県	128.2	27.6	70.3	128.5	27.6	70.4
	全国	128.0	27.0	70.2	127.4	26.4	69.9
4年	本校	133.4	30.5	73.3	131.4	30.2	72.9
	県	134.3	31.7	73.0	134.5	30.6	73.0
	全国	133.6	30.4	72.6	133.4	29.8	72.6
5年	本校	138.6	35.1	74.8	141.0	34.9	75.8
	県	140.1	35.6	75.4	140.6	34.8	76.0
	全国	138.9	34.0	74.9	140.1	34.0	75.8
6年	本校	147.2	39.3	79.2	146.6	39.3	79.5
	県	146.1	39.5	78.0	147.7	39.8	79.8
	全国	145.1	38.4	77.6	146.8	39.0	79.3

◎: 県平均値を大きく上回る(1cm・1kg)    ▲: 県平均値を大きく下回る(1cm・1kg)

**結果** 身長…6年男子が大きく上回っている。3,4年女が大きく下回っている。  
 体重…5年男子が大きく上回っている。3年男女が下回る傾向にある。  
 座高…6年男子が大きく上回っている。2年男女が大きく下回っている。

\*全国平均との差 男子

\*全国平均との差 女子

