

すこやか 5月

2025年5月

町田市立小川小学校 校長

養護教諭



わす
// 忘れないで! //

☑ハンカチ や ☑タオル

手をあらった後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にはい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪の毛をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪の毛や服は思っている以上によごれています。手あらいでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手あらいの効果弱くなってしまう。

これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

そろそろはじめましょう

ねっ ちゅう しょう
熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さになれていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう！

すいぶん ぼん ぎゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり
体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

背が伸びるのはどうして？

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き込まれた「遺伝子」にプログラムされています。生まれる前、お母さんのお腹の中にある頃から持っているものです。

計測結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	116.8	115.1	21.3	20.6
	町田市	116.5	115.5	21.1	20.7
2年	本校	119.8	122.4	22.7	24.1
	町田市	122.7	121.7	24.2	23.6
3年	本校	129.4	129.3	29.4	28.7
	町田市	128.4	127.5	27.4	26.5
4年	本校	133.2	133.1	30.1	29.7
	町田市	134.0	133.8	30.9	30.0
5年	本校	137.7	139.9	33.0	32.9
	町田市	139.3	140.4	34.4	34.3
6年	本校	145.1	145.8	39.1	37.5
	町田市	145.9	147.4	39.0	39.5

《町田市は令和6年度の計測平均値です》