

すこやか 5月

2026年 5月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

わかば うつく 若葉が美しい、さわやかな季節がやってきました。4月から新しい
かんきょう なか 環境の中でたくさんがんばってきたみなさんの心と体がリラックスでき
るように、こうえん みどり おお ばしよ 公園などの緑が多い場所をゆっくりお散歩してみるのもいいで
すね。いっぽう じき あつ はださむ 一方で、この時期は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が大き
くたいちょう たいちょう 体調をくずしやすくなります。ぬぎき ぬぎき 脱ぎ着しやすい衣類の工夫をしながら、
まいにち きそくただ せいかつ ころ 毎日規則正しい生活リズムを心がけ、たいちょうかんり たいちょうかんり 体調管理をしていきましょう。



みなさんは、まいにちあさ 毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか？ あさごはんを た 食べる と からだに
いいことがたくさんあります。あさごはんをしっかりと食べるためも、ふだんからはやね・早
おき ころ おき 起きを心がけましょう。また、おそ じかん やしょく 遅い時間に夜食をひかえることも大切です。

からだ めざ 身体が目覚める

いちょう しげき たいおん あ 胃腸が刺激され、体温が上がる



ごぜんちゅう 午前中から

べんきょう うんどう 勉強や運動などをかंबられる



のう ほきゅう 脳にエネルギーが補給される



で うんちが出やすくなり、

からだ ちょうし とどの 身体の調子が整う



そろそろはじめましょう 熱中症予防

急に暑くなる日もある5月。まだ身体が暑さになれていない時季だけに、熱中症が心配されています。私たちの身体は、暑いときには汗によって体温を調整しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていません。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩を取り、水分をこまめに補給しましょう。また、朝ごはんを食べることや十分な睡眠時間を確保すること、健康的な生活リズムを心がけることも大切です。



計測結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	117.1	113.8	21.7	19.9
	町田市	116.2	115.6	21.1	20.9
2年	本校	123.0	121.0	24.5	23.4
	町田市	122.4	121.4	23.9	23.3
3年	本校	126.0	128.4	26.0	27.2
	町田市	128.4	127.6	27.4	26.7
4年	本校	135.3	135.2	33.2	32.5
	町田市	133.7	133.7	30.9	30.0
5年	本校	137.6	139.2	33.8	33.7
	町田市	139.4	140.5	34.6	34.2
6年	本校	143.5	146.7	37.9	37.6
	町田市	145.6	147.0	38.8	39.1

《町田市は令和7年度の計測平均値です》