



....

ほけんだよい

令和8年7月6日(月)
江東区立第五砂町小学校
校長： 加藤 勲



健康診断の結果をお配りしました

健康診断が終わりました。保護者の方には様々なご協力をいただき、ありがとうございました。
本日「定期健康診断の記録」を配布しました。ご家庭で、健康状態や体の成長についてご確認ください。

健康診断の結果を活用しよう！

ステップ1

【体の様子を知る】
「1年前より身長が3cmの伸びた」「視力が急に下がった」など普段は気づかない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2

【自分の体に興味をもつ】
「どうして身長がのびたのだろう」「なぜ視力が急に下がったのだろう」などと結果をみて、『なぜそうなったのか』と考えてみましょう。

ステップ3

【健康目標をもつ】

「きそく正しい生活を続けて、もっと身長をのばそう」「ゲームの時間を必ず守る」など、結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

【今年の健康目標】

↑かいてみましょう

発育測定の結果

五砂小の数値は学年の平均です。
東京都の数値は、令和7年度の結果です。

項目		身長(cm)		体重(kg)	
		五砂小	東京都	五砂小	東京都
1年	男子	117.6	117.0	22.8	21.3
	女子	115.9	116.0	21.7	21.0
2年	男子	123.1	123.3	24.4	24.3
	女子	120.2	122.3	23.0	23.7
3年	男子	129.1	128.4	26.9	27.0
	女子	128.3	127.8	26.4	26.6
4年	男子	132.7	134.6	29.9	31.0
	女子	133.4	134.2	30.8	30.5
5年	男子	140.4	140.0	35.6	35.3
	女子	141.3	141.5	36.9	35.3
6年	男子	145.9	146.5	42.1	39.0
	女子	147.7	148.0	40.8	39.8

この数値はあくまで目安です。平均との違いだけではなく、自分の成長も確認しましょう。

お子さんの発育についてご心配なことがある場合は、いつでも保健室までご相談ください。





こんげつ ほけんもくひょう なつげんきす

今月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

もうすぐ

なつやすみ♡

残り2週間程度で待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けず、健康な体でいられるように以下のポイントに気を付けて、毎日をすごしましょう。

きそく正しい生活



早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、きそく正しい生活をしましょう。

熱中症 注意



外へ出るときは、帽子をかぶり、水分をこまめにとって、熱中症を予防しよう。

手あらいうがい



食事の前や外から帰った後は、せっけんで手をあらう、うがいをしましょう。

時間をきめよう



テレビやゲームは、お家の人とルールをきめて、時間をまもってやりましょう。

とりすぎ注意



冷たいものや甘いものの食べすぎに注意し、食べたら歯みがきをしましょう。

治療をすませましょう



むし歯など病気のある人は、夏休み中に受診をして、治療をすませましょう。



今月の保健行事予定

日付	時間	行事内容	対象	◆持ち物 ※注意点
7/28(火)	13:20～	林間学校事前健診	5年生	◆ 健康のきろく

※事前健康診断を欠席の場合は、校医の葛西橋診療所を受診し、報告書を提出頂きます。
事前に担任までご連絡ください。

♡保健室より♡

五砂小に来て、あっという間に3ヶ月が経ちました。保健室の来室や、健康診断、保健指導、廊下で会ったりとたくさんの児童と関わる事ができた日々でした。先日、保健室前の掲示物を熱心に読んでいる児童がおり、声をかけると、「これ知らなかった。おもしろいね。」と話してくれました。

みなさんは、最近何かに興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にもいい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が物事を深く考える力につながります。夏休みは、ぜひ、色々なことに挑戦・体験したり、自分の好きを追求したりし、心も大きく成長してほしいと思います。