



3月のほけんだより

令和8年3月
麻生津小学校
保健室

れいわ ねんど はついくそくていけっか あそうづしょう へいきんしんちょう たいじゅう
令和7年度の発育測定結果（麻生津小 平均身長と体重）



身長 (cm)	男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	4月	115.0	123.6	128.7	133.2	138.5	146.1
2月	119.6	127.9	132.9	137.2	143.6	151.7	
4月からの伸び	4.6	4.3	4.2	4.0	5.1	5.6	
身長 (cm)	女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	4月	115.3	121.9	126.6	135.0	142.5	147.5
2月	120.0	126.4	131.5	140.1	147.0	151.0	
4月からの伸び	4.7	4.5	4.9	5.1	4.5	3.5	
体重 (kg)	男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	4月	21.0	24.7	27.5	31.3	34.5	39.1
2月	23.7	27.7	31.0	34.5	38.7	43.8	
4月からの増加	2.7	3.0	3.5	3.2	4.2	4.7	
体重 (kg)	女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	4月	21.4	23.5	25.2	31.3	38.3	40.0
2月	24.1	26.4	27.3	34.9	41.7	43.1	
4月からの増加	2.7	2.9	2.1	3.6	3.4	3.1	

上の表は本校の身長と体重の学年別平均です。体の成長は、一人一人ちがいます。あなたのからだは、あなただけのペースで成長しています。



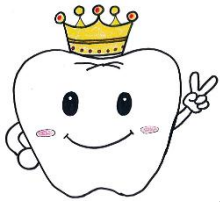
やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし 薬物乱用防止教室を実施しました（6年生） 2/26(木)



やくぶつらんようぼうしきょうしつ がっこうやくざいし むらせんせい じゅぎょう
薬物乱用防止教室で学校薬剤師の村瀬先生が授業をしてくださいました。
ほうりつ きんし やくぶつ 市販のかぜ薬や頭痛薬などの量や回数を守らず使用することも「薬物乱用」になることを教えていただきました。家族が使用している薬を使用することで、副作用が出ることもあることや、エナジードリンクにふくまれるカフェインの過剰摂取による体の影響なども教えていただきました。

【児童の感想（一部）】

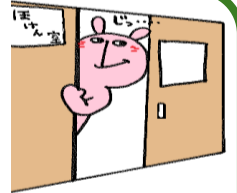
- エナジードリンクにもカフェインがふくまれていることがわかりました。
- エナジードリンクをたくさん飲むと、カフェイン中毒になるので、子どもは1日100mgまでということをおぼえておきたいです。
- 薬は正しい方法で使わないと、副作用が起きることがわかりました。
- たばこを吸うと歯が黒くなり、寿命が短くなり、体力も低下することを知りました。



～保護者の皆様～

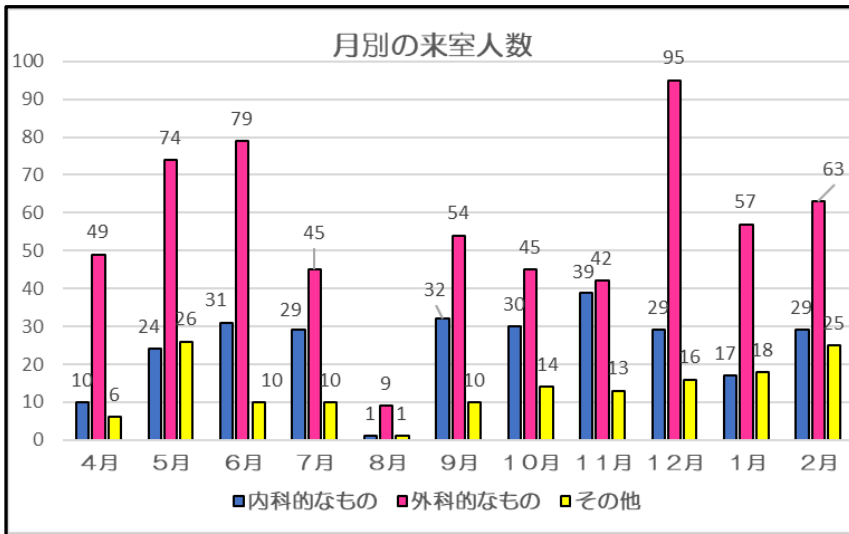
現在、麻生津小学校の2月末時点でのむし歯の治療率は、**50.1%**です。
 残念ながら、約半数の人がまだむし歯の治療が終わっていません。
 一生使う大切な歯です。むし歯は自然に治ることはないの、むし歯の治療が終わっていない人は、春休み中に治しておきましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？



1年間の保健室来室状況

R7 4/9 ~ R8 2/27



けがが多い月・・・ 12月
 病気が多い月・・・ 11月

今年度は、インフルエンザA型とB型の流行があり、学級や学年閉鎖の措置をとった時期は内科的来室が増加しました。

けがでの来室者は昨年度より増加しました。



～6年生のみなさんへ～



6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。
 みなさん一人一人、体だけでなく心も成長しましたね。麻生津小の最高学年として、下級生のお手本となり、いろいろな場面で活やくしてきた姿が目に見えます。

4月から中学生になりますが、新しい仲間と出会い、勉強やスポーツ、人との関わりの中で多くのことを学んでいくことでしょう。

日々の生活の中で、楽しいこともあれば、なやむこともあると思いますが、いろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をすすんでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

6年生一人一人の6年間の身長の伸びをリボンにしました。成長のリボンは、健康のきろくと一緒に封筒に入れて渡します。

