



ほけんだより

国神小保健室発行
No.4 令和6年5月14日

あなたのつめは、大丈夫？

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まっています。手をつな
いだり、肩を組んだりした時に、長いつめはと
ても危険です。つめは硬くてするどいので、
一瞬で自分も友達も傷つけてし
まいます。いつも短くきれいに
しておきましょう。

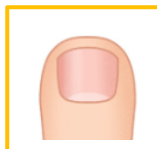


こんな切り方が理想的！

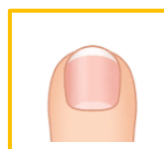


かど すこ まる かたち
角を少し丸めたような形が
良い。「角の丸い四角」のイメ
ージで切りましょう。

こんな切り方は気をつけよう！



みじか
短すぎる
ふかづめ
深爪



かど ふか き
角を深く切り
すぎている

「健康ファイル」を配付しました。ご確認をお願いします。

○身体測定の結果と身長・

体重の推移をグラ
フ化しています。
(グラフの見方は
健康ファイルの中
の説明書をご覧く
ださい。)



○お子さんの健康課題について家庭と学校が

スムーズに連携できるよう家庭でのお子さんの
様子をお知らせください。

(成長の様子・食事・睡眠・習い事・放課後や
休日の過ごし方・心配な事など)

毎回、ファイルの確認ができましたら所定
の用紙にコメントの記入をお願いします。

令和4年度 年齢別身長・体重平均値

		身長		体重	
		埼玉県	全国	埼玉県	全国
男子	1年	116.9	117.0	21.8	21.8
	2年	123.3	122.9	24.8	24.6
	3年	129.4	128.5	28.4	28.0
	4年	133.6	133.9	31.1	31.5
	5年	140.0	139.7	35.2	35.7
	6年	146.6	146.1	40.1	40.0
女子	1年	116.1	116.0	21.3	21.3
	2年	122.0	122.0	24.1	24.0
	3年	128.4	128.1	27.8	27.3
	4年	134.8	134.5	31.5	31.1
	5年	141.5	141.4	35.5	35.5
	6年	147.7	147.9	40.3	40.5

全国と埼玉県の年齢別
身長・体重平均値です。
平均より大きい、小さい
と悩むこともあるかと思
いますが、あくまで参考
程度にご覧ください。

結果をグラフ化し、点
ではなく「線」で成長を
確認し、肥満や低身長の
発見に役立てます。

健康ファイルを通して
一人一人の児童の成長を
保護者の方と一緒に見守
っていききたいと思
います。

