



令和8年7月1日
杉並区立松庵小学校

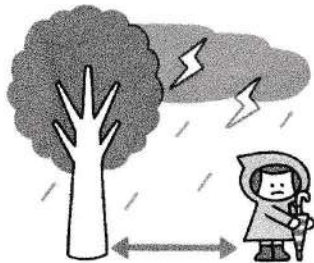
長い梅雨が明けて、いよいよ夏本番の天気ですね。最高気温が40℃を超える日を新たに「酷暑日」と呼ぶそうです。外で遊ぶときは帽子を被る、十分に水分補給をするなど熱中症にならないよう注意して生活しましょう。のどがかわいたと感じる前に水分補給をすることが大切です。

今月の保健目標 夏を元気に過ごす

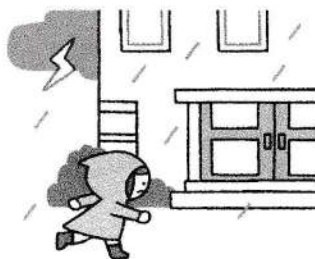
いよいよ待ちに待った夏休みですね。
学校が休みの間は生活習慣が乱れやすくなります。
早寝早起き朝ごはんを心がけて元気に過ごしましょう

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

すべての健康診断が終了しました

4月から始まった定期健康診断が終了しました。水泳指導開始前までの病院受診等ご協力いただきありがとうございました。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診を済ませていない場合は時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療は一定の期間必要になる場合がありますので夏休み中の受診をお勧めします。

		身長 (cm)		体重 (Kg)	
		松庵小平均	全国平均	松庵小平均	全国平均
男子	1年	118.4	116.6	21.5	21.4
	2年	122.0	122.7	23.5	24.2
	3年	127.7	128.3	26.8	27.4
	4年	136.4	134.0	33.0	31.2
	5年	140.1	139.5	34.5	35.1
	6年	146.3	146.1	38.5	39.6
女子	1年	116.1	115.6	21.4	21.0
	2年	122.9	121.6	25.1	23.6
	3年	127.8	127.5	26.8	26.8
	4年	133.6	133.8	30.5	30.4
	5年	141.3	140.9	34.2	34.9
	6年	146.9	147.4	40.1	39.8

*全国平均は令和7年度学校保健統計調査より



なつ 夏は「ほどほど」がたいせつ

へや 部屋は

「ほどほど」に
ひ 冷やす



つめ 冷たいものは

「ほどほど」にとる



うんどうも

「ほどほど」に
しょう



じかん ゲーム時間は

「ほどほど」にする



こわ い ぞんしょう 怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありますか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



なつ や さい げん き 夏野菜で元氣いっぱい



あつ 暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事也很重要です。

そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも！？

夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！

