

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和7年9月10日 No. 4



9月の保健目標「けがをしないように気をつけよう」

2学期が始まり、1週間が経ちました。4日間という長い休みの後の学校生活で、体や心は疲れていませんか。疲れた日には、ゆっくりお風呂に入り、早めに寝て、なるべく翌日に疲れを残さないようにしましょう。

夏休み中も猛暑の日々が続きました。9月もまだまだ暑さを感じる日は続きそうです。2学期は、行事が多い学期ですので、生活リズムを整えて、体だけでなく心の健康も大切にして生活していけるよう、ご家庭においてもご協力をよろしくお願いいたします。

保護者の方へ

2学期身体測定の結果（平均値）

男子	身長			体重			女子	身長			体重		
	4月	9月	差	4月	9月	差		4月	9月	差	4月	9月	差
1年	115.4	118.2	2.8	20.1	20.7	0.6	1年	117.8	120.8	3.0	21.5	22.8	1.3
2年	123.3	125.3	2.0	25.0	26.5	1.5	2年	122.8	124.6	1.8	23.6	24.9	1.3
3年	129.9	132.5	2.6	26.1	27.9	1.8	3年	128.4	131.2	2.8	27.7	29.6	1.9
4年	136.6	140.8	4.2	33.8	36.5	2.7	4年	134.8	138.5	3.7	31.4	33.4	2.0
5年	141.6	144.2	2.6	40.0	42.2	2.2	5年	143.1	145.8	2.7	37.6	39.8	2.2
6年	147.6	150.7	3.1	37.9	40.3	2.4	6年	150.5	152.0	1.5	39.4	40.5	1.1

- 2学期の身体測定を行いました。一度健康手帳を返却いたしますので、お子さんの発育の状況をご確認ください。成長のスピードには、個人差がありますので、あくまでも平均値として参考にしてください。体重の急激な増減や身長伸びが少ない（目安：1年間で4cm以内）などの発育に関して心配なことがありましたら、成長曲線等のデータもお渡しできますので、お気軽に養護教諭までご相談ください。

【確認するところ】

提出日：9月17日（水）まで

（1）P4～5「そだつからだ（ていきけんこうしんだん）」

- 2学期・保護者印の欄に押印してください。
- 夏休みを利用して医療機関を受診された疾病には、健康診断の結果に「済」を記入してください。

（2）P6～7「発育の記録」

- 身長・体重の記録を確認し、7ページのグラフを記入してください。

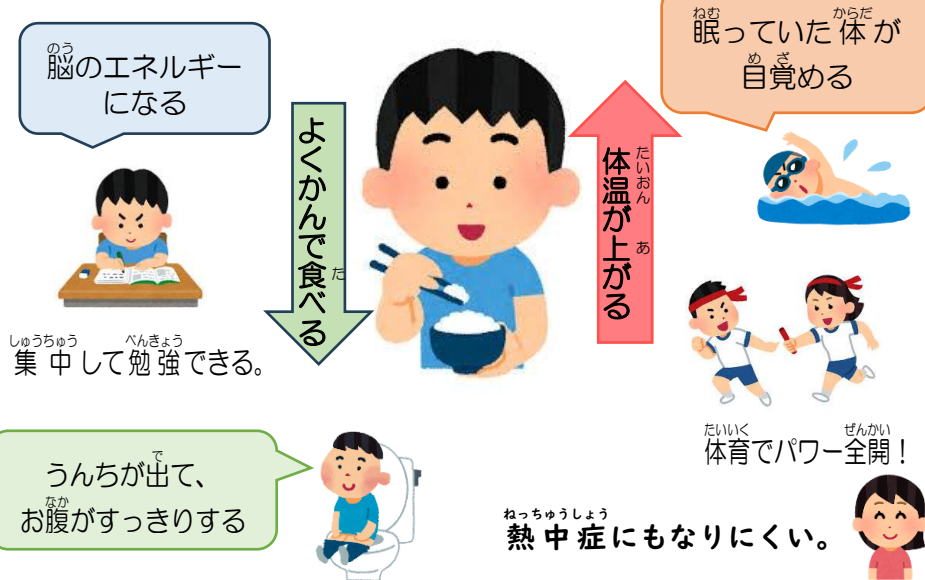
- 1学期の定期健康診断の結果で、「治療のすすめ」をお配りしたご家庭では、夏休みを利用して受診していただきましたでしょうか。結果をお持ちでしたら学校へ提出をお願いします。まだの人は、早めに受診してください。

からだ元気パワーアップ大作戦！～朝ごはんを食べよう～

あさ 朝ごはんを食べないとどうなるの？



あさ 朝ごはんを食べると、良いことがいっぱい！



忙しい朝でも作れそう！

簡単朝ごはんレシピのご紹介♪

お米やパンには、脳を動かす「ブドウ糖」が含まれています。

「ノリに乗ってるのりじゃこチーズトースト」



【調理時間】10分

【材料】(1人分)

- ・食パン6枚切り 1枚 ・焼きのり 1/2枚
- ・とろけるチーズ 30g ・じゃこ 大2
- ・水菜 20g ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ① 水菜は洗い、2cmくらいに切り水を切っておく。
- ② 焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ③ ポールに水菜、焼きのり、細切りしたチーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

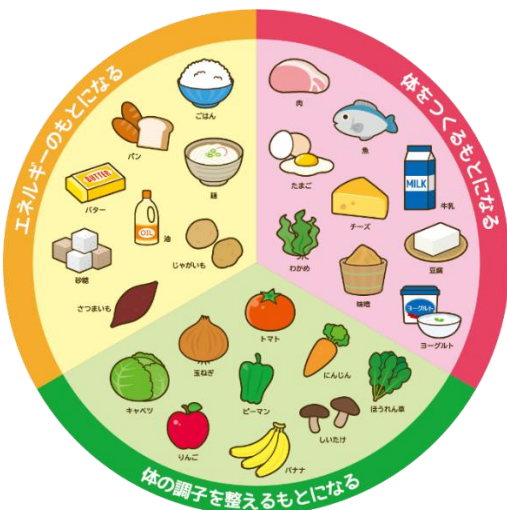
埼玉県教育委員会HPより引用

「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が紹介されているので、ぜひ右のQRコードより検索してみてください。



どんなものを食べたら良いの？

みんなの朝ごはんは、どのメダルかな？



- きんメダル = きいろ (ごはん・パン) + あか (白玉焼き) + みどり (サラダ)
→ 3つがそろって栄養バッチリです！すてきな朝ごはんですね♪
- ぎんメダル = きいろ (ごはん・パン) + あか (牛乳) か みどり (バナナ)
→ もしできたら、もう1つおかずをふやしてみましょう。
- どうメダル = きいろ (ごはん・パン) のみ
→ 牛乳、ヨーグルト、果物、ウインナーなど、何か1つふやせると、ぐっと良くなります。

※ () の中は、朝ごはんの例です。