

# えがお

令和8年1月20日  
上尾市立東小学校

保健室



体も心も元気な1年にしよう

2026年がみなさんにとって  
笑顔いっぱいの年になりますように

男子	身長(cm)	体重(kg)	女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	121.3	24.8	1年	118.7	22.0
2年	127.3	27.2	2年	125.5	25.3
3年	132.6	30.0	3年	132.3	28.2
4年	138.7	34.4	4年	139.6	33.2
5年	145.0	38.7	5年	144.5	37.1
6年	149.8	41.4	6年	151.6	43.5

## 身体測定の結果平均

3学期の身体測定を行いました。お返しした「健康手帳」の6ページに、お子さんの身長・体重が記入してありますので、お子さんの成長をご覧ください。ご確認いただき、4・5ページの3学期の欄に押印後、学校へ提出していただけますようお願いいたします。

**朝、起きられない**

よるはやふとんはい  
夜早く布団に入つ

あさおたのに、朝起きられ  
ない。これはただ朝  
にがてが苦手なのではなく、  
「起立性調節障害」  
かもしれません。

**はなまけているとは限らない**

**起立性調節障害とは？**

た立ちくらみやめま  
い、朝起きられず午  
前中調子が悪い、疲  
れやすい、頭痛など、  
さまざまな症状を引き起こします。  
「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
病気」です。  
軽症を含めると小学生の5%、中  
学生の10%がかかるともいわれます。

**原因は？**

要因が組み合わさって起ります。

- 水分不足
- 運動不足
- 自律神経の不調
- 体質
- 遺伝
- ストレス

**治療には**

長い時間が必要。  
気になる症状が  
あればお医者さんへ。

## インフルエンザBにご注意ください

東小学校では、インフルエンザB型に罹患している児童も見られます。B型は、熱はあまり出ない、おなかが痛くなるという特徴があります。熱が低くても体がだるい、お腹の調子が悪い時は無理をせずに早めに医療機関を受診してください。