



子供たちは来週末行われる運動会に向けて、一生懸命練習をしています。翌日に疲れを残さないように、そして、万全の体調で運動会当日を迎えられるように、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。



2023.5.19 仙台市立八本松小学校

No.3



○6月1日(木) 内科検診 13:30～ 1・3・5年生

○6月6日(火) 眼科検診 13:30～ 全学年

○おなかにくる風邪が流行っています。連休明け、インフルエンザは落ち着きましたが、腹痛や吐き気などで欠席・早退する児童がいました。朝から体調不良の訴えがある場合は、無理をせずご家庭で休養するか、早めに医療機関を受診するなどして体調管理をよろしくお願いします。

発育測定の結果について

< 各学年の平均 >

各学年の平均などは、あくまでも目安で、成長には個人差があります。自分自身の1年間の伸びや身長・体重のバランスをみてみましょう。

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	117.5(117.3)	116.6(116.3)	21.9(21.9)	20.7(21.4)
2	122.9(123.3)	122.7(122.1)	23.9(24.8)	24.7(24.0)
3	130.1(128.9)	130.4(128.4)	28.7(28.2)	25.9(27.4)
4	135.1(134.3)	133.7(134.9)	32.0(32.0)	29.7(31.5)
5	140.3(140.1)	141.5(141.8)	34.5(36.3)	34.3(35.9)
6	149.7(146.9)	150.5(148.1)	41.5(41.1)	39.8(40.7)

* () は令和4年度仙台市の平均値です。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



子供たちが連日、自分の身長が気になるのか保健室に計りにきています。