



令和7年2月5日
府中市立若松小学校

3 学期 発育測定結果（平均値）

◆発育測定の結果

若松小 平均値	男子				女子			
	身長(cm)	9月から	体重(kg)	9月から	身長(cm)	9月から	体重(kg)	9月から
1年	121.9	+2.0	24.4	+1.1	119.4	+1.7	22.5	+0.8
2年	128.1	+1.9	27.3	+1.0	124.5	+2.0	25.5	+1.1
3年	132.2	+2.1	29.4	+1.2	132.4	+2.2	28.9	+0.9
4年	138.2	+1.9	33.2	+1.2	139.0	+2.6	33.2	+1.3
5年	143.6	+2.0	37.1	+0.8	145.3	+1.7	37.6	+1.2
6年	151.0	+2.1	43.1	+1.2	150.2	+1.2	41.9	+1.3

*成長には個人差があり、一人一人成長の早さは違います。

◆発育測定前ミニ保健指導内容

1年	みんなで楽しく食べよう(食物アレルギーについて)
2年	自分でできるけがのてあて(けがの種類やてあてのしかたについて)
3年	上手な冬の過ごし方(冬の服装やからだの温め方について)
4年	自分らしさってなに？(LGBTQについて)

※5・6年生保健指導実施なし



6日(木) 1年 専門家による性教育出前授業

株式会社ファミワンの助産師・心理士の方を講師としてお招きし、プライベートスペースについてのワークやプライベートパーツに関する授業を実施します。

13日(木) 三校合同学校保健委員会

浅間地区である府中第二小、浅間中と共催で学校保健委員会を行います。当日は二部制となり、二部では府中市助産師会の助産師さんを講師としてお招きし、親子で話すからだの話のポイントについて講演いただきます。

28日(金) 6年 薬物乱用防止教室

学校薬剤師の先生から薬物について、エナジードリンクについて、正しい薬の飲み方についてを学習します。ロールプレイングを行い、実際に薬物を勧められてしまった時の断り方についても行います。

若松小児童のみなさんへ

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

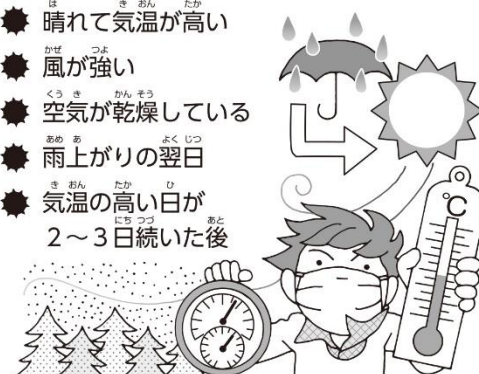
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀ 晴れて気温が高い
- 🌪 風が強い
- ☀ 空気が乾燥している
- ☁ 雨上がりの翌日
- ☀ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉が付きにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



⚠ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいて大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

今月号は裏面もあります

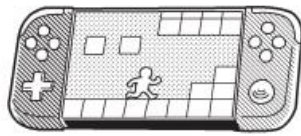
メディア機器との付き合い方を見直そう

スマートフォンやけい帯ゲームなどのメディア機器を長い時間使用すると、目や耳などに悪い影響をあたえます。しかし、勉強をする中でもメディア機器を使うため、「1日中メディア機器を使わない」のは難しいのかもしれません。メディア機器を使い過ぎないようにするにはどうすればよいのかを考え、おうちの人と話し合い、「ルール」を決めましょう。

メディア機器の種類



スマートフォン(スマホ)



けい帯ゲーム



テレビ・テレビゲーム



タブレット・パソコン

メディア機器を長時間使い過ぎていると……

視力の低下



メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見てしまうことが増え、視力の低下につながっていきます。

音が聞こえづらくなる
(難ちょうになる)



ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえづらくなる(難ちょうになる)ことがあります。

ねむれなくなる

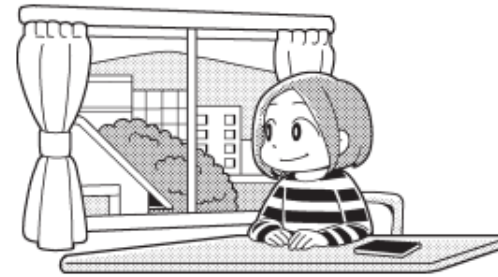


ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。

メディア機器を使うときのルールの例

ルール① 20分に1回遠くを見る

メディア機器を使っているときに、20分に1回は約6メートル以上先を見ることで、目の中の筋肉がゆるんで、目を休めることができ、視力の低下もおさえられます。



ルール② イヤホン・ヘッドホンの音量は小さくする

音量を小さくすることで、将来音が聞こえにくくなる(難ちょうになる)のを防げます。



ルール③ ねる前に使わない

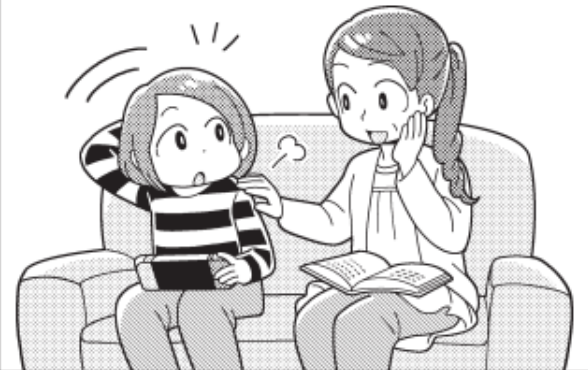
メディア機器から出る強い光を夜に浴びると、ねむりづらくなります。ねる2時間前にメディア機器を使うのをやめることで、夜はぐっすりとねむれます。

もう7時だから
使うのはやめよう



ルール④ おうちの人がいるところで使う

メディア機器を長時間使い過ぎていたときに、おうちの人から注意してもらえます。



メディア機器を使わないときは

外遊びなどで体を動かすことを増やして、健康的に過ごしましょう。

また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていて、つかれやすくなっています。そのため、何もせずにぼんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記おくが整理され、その後の勉強などに集中できます。

