

ほけんだより



令和7年10月8日
翠と溪の学び舎
玉堤小学校 保健室

新年度が始まってから、早半年…あっという間にもう10月を迎えました。日差しが強い日もありますが、ずいぶんと過ごしやすくなってきました。子どもたちは、暑い！と言ってみたり、寒い！と言ってみたりと急な秋の到来にびっくりしているようです。



9月18日に、学校保健委員会を開催しました。この会は、教職員・学校医・保護者が子どもたちの健康について協議するものです。協議内容について、一部紹介いたします。

★健康診断結果・学校保健について

男子：平均身長・体重の比較（4月結果）

□で囲まれている数値は世田谷区の平均より上回っている数値となります。

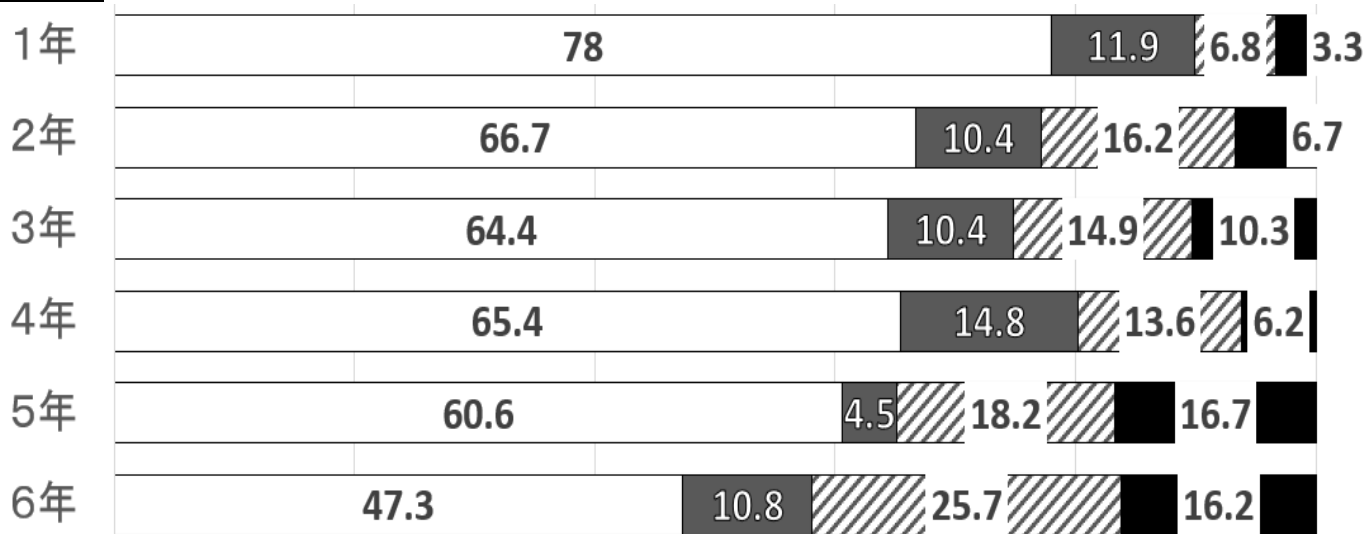
身長	1年	2年	3年	4年	5年	6年	体重	1年	2年	3年	4年	5年	6年
■本校	115.1	123.6	127.8	135.3	139.2	144.9	■本校	20.3	24.7	26.4	30.4	34.1	36.6
□世田谷	116.8	123	128.7	134.4	140.1	146.3	□世田谷	21.1	24	27	30.8	34.9	39.2

女子：平均身長・体重の比較（4月結果）

□で囲まれている数値は世田谷区の平均より上回っている数値となります。

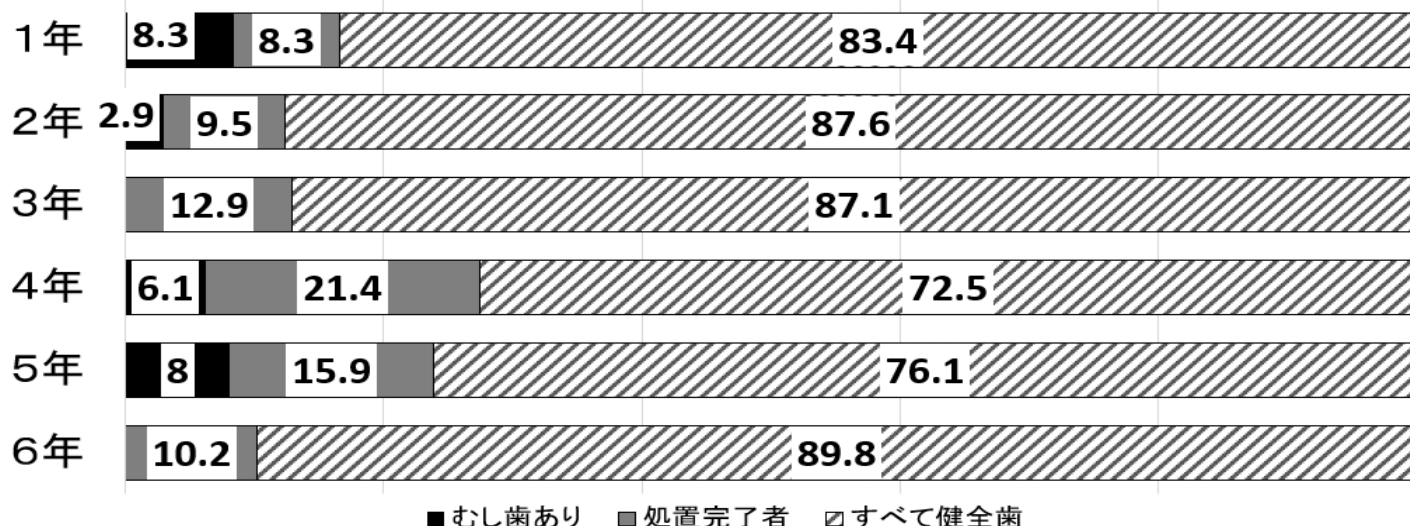
身長	1年	2年	3年	4年	5年	6年	体重	1年	2年	3年	4年	5年	6年
■本校	116.6	120.8	127.3	133.4	142.3	145.9	■本校	20.5	22.4	25.7	29.1	34.3	37.1
□世田谷	115.8	121.8	127.8	133.9	141	147.9	□世田谷	20.7	23.3	26.4	29.9	34.1	39.4

視力検査



□A(両眼1.0以上) ■B(片眼0.7以上) ▨C(片眼0.3以上) ■D(片眼0.3未満)

歯科健診結果



健康診断受診率 (7月末)

視 力・・・54.8%

眼 科・・・67.2%

耳鼻科・・・92%

歯 科・・・6.7%

(むし歯・歯石のみ)

眼科・歯科の受診は
済んでいますか？

年に一度の、定期健
診です。お子さまの健
康維持のためにも受診
をお願いいたします。

★体力テストの結果について 体育主任 大原健太より

本校の体力テストの結果は全国平均とほぼ同じ水準にありました。しかし、指導を受けたり、ちょっとした工夫をしたりすることで、ぐんと伸びる子が多くいる子がいます。体の動かし方を知らなかったり、運動経験が少なかったりすることが、力を十分に発揮できない要因の一つと考えられます。反対に言えば、様々な動きを経験することによって、子どもたちの体力はさらに伸びていく可能性があります。特別な道具や広い場所がなくても楽しめる遊びの一つとして、「鬼ごっこ」がおすすめです。鬼ごっこには走る・止まる・方向を変える・人をよけるなど多彩な動きが含まれており、体力を高めるだけでなく、仲間との関わり合いも育んでくれます。

子どもたちが「体を動かすことは楽しい」と感じられるよう、学校でも引き続き取り組んでまいります。

★自己肯定感の高い子育てについて スクールカウンセラー江口さやかより

貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

今回は絵本を三冊紹介しながら、子どもへの言葉かけについてお話をさせていただきました。参加者の皆様からリアルな困りごとをお伺いし、改めて日々保護者の皆様のご苦労を感じると共に私自身も学ばせていただきました。

私が保護者の皆様にお伝えしたいことは、皆様がここまで育ててきただけで、親としては100点満点であること！そして子どもはどんなに怒られても、お母さん、お父さんが大好きであること。親子でいい関係を保ち、自己肯定感の高い子どもに育てていくためには、関わっている保護者の皆様の心の余裕も大切です。皆様のどんな小さなお悩みでも気軽にご相談いただきたいと思います。是非スクールカウンセラーをご活用ください。