

2月のほけんだより

令和8年1月26日
大田区立調布大塚小学校
養護教諭

寒さ厳しい日がまだまだ続きますが、2月4日は立春であり、暦の上では春を迎えようとしています。休み時間には校庭で元気に走り回る姿がたくさんみられます。体力を付けて免疫力をあげることで、そして規則正しい生活を心がけ、これからの時期も流行りやすい感染症にかからないようにしましょう。



発育測定結果(4月と1月の比較)

3学期初めに発育測定を実施しました。一般的に小学生は年間約5～6cm安定して伸びます。高学年で成長のスパート(成長期)が始まった児童は年間8～10cm以上伸びることもあります。

男子 1月の平均身長(c m)・平均体重(k g) 1月の

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	126.9	127.5	133.2	135.4	144.0	153.0
体重	26.6	27.7	29.3	30.7	35.9	44.8

女子 1月の平均身長(c m)・平均体重(k g)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	125.2	126.6	131.8	141.7	146.8	151.9
体重	23.6	26.3	27.8	35.9	39.0	42.3

令和7年4月から令和8年1月までの身長の伸びの平均(c m)

身長

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	3.3	2.9	2.7	3.1	3.9	4.8
女子	3.3	3.2	3.1	3.7	4.4	2.8

令和7年4月から令和8年1月までの体重の増加の平均(k g)

体重

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	2.3	2.4	2.1	2.2	2.3	3.3
女子	1.8	2.3	1.4	3.4	4.3	3.2

発育測定の結果が返ってくると、「〇〇さんより背が高い」「私だけあまり伸びていない」と、つい周りの友達と比べてしまいがちです。しかし、成長のスパートは個人差があります。大切なのは、「去年の自分と比べてどうか？」という視点です。自分なりのペースで、体は一步步大人に近づいています。体が大きくなる時期は、心も不安定になりやすい時期です。周り比べて不安になったり、イライラしたりするのは、心が成長しようとしている証拠です。体の個人差を受け入れることは、自分や友達の「個性」を尊重することにもつながります。





2月の保健行事予定



4年生希望者「フッ化物塗布」

2月3日(火)13時40分から 保健室にて

大田区では大森歯科医師会・蒲田歯科医師会のご協力をいただいて、歯の健康づくりのためにフッ素塗布を実施しています。

本校の学校歯科医の先生がフッ化塗布をさせていただきます。当日は、給食後にていねいに歯みがきをします。

【持ち物】

- ・歯ブラシ
- ・歯みがき粉(必要な人)
- ・コップ(必要な人)



足に合った靴をはいていますか？



小学生の足は年間約1cm成長し、特に低学年は足の骨格が完成に近づく重要な時期で、半年に約0.5~1.0cmのペースで大きくなります。本校でも小さくなった上履きのかかをと踏んで履き続けている児童を見かけます。小さ過ぎる靴は足の変形や体の不調につながり、大き過ぎる靴も足に負担がかかったり、転倒して怪我の原因にもなったりします。半年に一度は上履き、外履きのサイズをチェックして、成長に合わせて買い替えることをお勧めします。

足育を推進されている早稲田大学人間科学学術院 人間総合センター招聘 研究員 先生のご講演を拝聴しましたので資料を紹介します。

かかとと靴はぴったりくっついて、靴の中で足が動かないのが良い。

靴を履くときに、かかをと地面にトントンと打ち付けてフィットさせると良い。



手を使って丁寧に履く 効果と意味



- ・靴の正しい履き方教育「基本は手を使うこと」
- ・足だけで履く・脱ぐのは「下駄草履の文化」
- ・バンドパレーシューズ、スリッパの靴は、かかをと踏む習慣を育てる靴
- ・手を使わないで靴を履けば、靴のかかとがつぶれ、ぐらつく原因・ケガの原因に。
- ・手を使わないで靴を脱ぐ習慣は、ゆるい状態につながる。「ゆるい靴好みの足感覚」を育てる⇒立ち方が崩れるので、足首・膝・股関節の位置がずれて、長時間立っていられなくなる。

子ども靴サイズ選びの原則 成長スピードを見ながら、常に合ったサイズを心がける

買い替え時期: 足の成長を見逃がさず 足を中敷きに乗せて指先の余りを確認 (中敷きの後端とかかと端を揃える)

指先の余りが5ミリ以下になったら交換 毎回0.5cm大きいサイズに替えていく

日本独自の靴サイズの仕組み
靴は「歩くためのゆとり分」を含む設計
靴の表示サイズ=足の大きさ
⇒中敷きの長さは表示より約1cm大きい

大人も子どもサイズの決め方は同じ

原則→足長を測って、足と同じサイズを選ぶ

歩くためのゆとり=子どもの成長も含まれる

日本人は大き過ぎる靴の弊害を知らない
ゆるい履き方を日常的にしている人が多い
×どちらも足には良くない×