



令和7年2月3日
練馬区立旭丘小学校
No. 1 1

2月の保健目標

心の健康に気を付けよう



2月2日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に
たえ、豆をまいて無病息災を願います。

でも、豆をまくだけではかぜやウイルスは追い払えません。健康な体づくり
のためにも手洗いをする、早寝・早起きをする、食べ物の好ききらいをせず
なんでも食べるなど、規則正しい健康的な生活を心がけ今月も元気に過ごし
ましょう。

発達測定の結果～9月からどのくらい大きくなったかな？～

男子				学年	女子			
身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)
123.0	1.9	24.5	1.1	1	121.1	1.6	22.8	0.8
125.4	1.1	24.8	0.8	2	125.4	1.9	25.4	0.9
133.7	1.9	31.0	1.9	3	133.8	1.8	30.0	1.5
137.0	1.1	32.3	0.5	4	139.5	2.3	32.8	1.3
145.7	2.3	38.5	1.6	5	144.9	1.9	39.9	1.6
152.6	2.5	42.4	2.4	6	156.5	1.4	47.8	2.0

1月の発達測定の結果の平均値です。みなさんの結果はどうでしたか？中には9月の測定から、4cm
以上もおおきくなった人もいました。これからの成長が楽しみです。身長をのばすために大切なのは
食事・睡眠・運動！

- ＜ 食事 ＞ 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとることが大切です。
- ＜ 睡眠 ＞ 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事です。睡眠時間が9～10時間になるようにふとんに入る時間を決めましょう。
- ＜ 運動 ＞ 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活や運動のやり過ぎもよくないようです。



～お家の方へ～ アレルギー疾患問診票提出のご協力ありがとうございます！

1～5年生に令和7年度の学校給食対応に関する「アレルギー疾患問診票」を配布しました。

今年度、給食対応をしているお子さんは、主治医からの指示「学校生活管理指導票」の提出を2月中にお願いします。提出いただいた後に、面談を予定しています。日程は後日個別に連絡させていただきます。

裏面もご覧ください→

心と体はつながっている？

不安^{ふあん}なやみがあるとき、やる^き気が出ず、体^{たい}調^{ちよう}が悪くなる
ことがあります。一方^{いっぽう}でうれしいときは、やる^き気が出て、
自然^{しぜん}に体^{からだ}も動^{うご}きます。また、体^{からだ}の調子^{ちようし}がよいと、気持^{きもち}ちが明^{あか}
るくなります。

このように心と体は互いに影響^{えいきよう}しあっています。



なやみやイライラがあるときは・・・

毎^{まい}日の生活^{せいかつ}の中で、楽^{たの}しいことだけではなく、不安^{ふあん}になったり、なやんだりすることが出てきます。
不安^{ふあん}なやみを軽^{かる}くして、自分^{じぶん}がリラックスできる方法^{ほうほう}を考え^{かんが}え、ためしてみましよう。



休養^{きゅうよう}をとる・休^{やす}む



音楽^{おんがく}をきく



運動^{うんどう}をする・友達^{ともだち}と遊ぶ^{あそ}ぶ



周^{まわ}りの人^{ひと}に相談^{そうざん}する

チクチク言葉とふわふわ言葉

「ありがとう」などの感謝^{かんしゃ}の言葉^{ことば}やほめ言葉^{ことば}でうれしくなったり、逆^{さか}に悪口^{わるくち}を言^いわれて傷^{きず}ついたりしたことはありますか？言葉^{ことば}には大きな力^{ちから}があり、ささいな言葉^{ことば}でも傷^{きず}つけることもある「チクチク言葉^{ことば}」がある一方^{いっぽう}で、相^あ手を元^{げん}気にさせたり、気分^{きぶん}をよくさせたりする「ふわふわ言葉^{ことば}」もあります。
ふだん^{ふだん}の会話^{かいわ}の中でふわふわ言葉^{ことば}を積極^{せききよく}的に使^{つか}ってみましよう。



悪口^{わるくち}や冷^ひやかし、おどし文句^{もんく}など



感謝^{かんしゃ}の言葉^{ことば}、ほめ言葉^{ことば}、あいさつなど、「ありがとう」「すごいね」など

花粉^{かふん}が飛び始め^{と はじ}ました

まだ、冬^{ふゆ}の寒^{さむ}さが続^{つづ}いていますが、早^{はや}い人^{ひと}では1月^{がつ}くらいから花粉症^{かふんしやう}の症^{しょう}状^{じやう}が出^で始めます。また、今^{いま}までまったく平気^{へいき}だった人^{ひと}でも、とつぜんなってしまうこともあるので、必要^{たいきく}に応^おじて対策^{たいさく}をしてみましよう。



出^でかけるときは帽子^{ぼうし}・マスク・メガネをつける



かんきは花粉^{かふん}が少^{すく}ない朝^{あさ}に行^いく



玄関^{げんかん}の前^{まえ}で花粉^{かふん}をはらい落^おとす



外^{そと}から帰^{かえ}ったらうがいや洗^{せん}顔を^{がん}する