



ほけんだより 2月

令和4年2月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

2月 保健目標

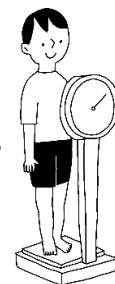
心の健康を考えよう

2月4日は「立春」、暦の上ではもう春です。でも、まだまだ寒い日が続いています。元気の出る言葉や優しい言葉をかけあって、心の中もぽかぽかになると良いですね。

身体測定と保健指導が終わりました！



測定が終わりました。4月からどのくらい成長したでしょうか？
個人差はありますが、どの子も大きくなりました。体の成長は、一人ひとり違います。友達と比べたり、身長が高い低い、良い悪いと決めたりするものではありません。身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。



開進第三小学校 1月身体測定

学 年	男子平均値		女子平均値	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	122.5	24.4	119.8	22.4
2	129.4	27.8	127.8	26.8
3	134.0	30.4	133.1	29.9
4	138.1	33.5	141.8	34.0
5	145.8	40.0	147.4	39.1
6	152.3	41.9	152.9	44.3

保健指導の内容を紹介します！

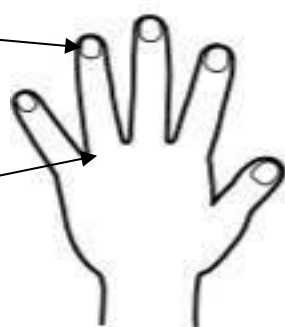
学校保健委員会（紙面開催）でも写真付きで紹介しています！

1年生保健指導 手洗いで苦手なところはどこだろう？

手洗いチェッカーを使って普段の手洗いの洗い残しがどのくらいあるのかを確認しました。水道の水は冷たいですが、しっかりと石鹸を使用して、指先や指の間まで丁寧に洗いましょう。

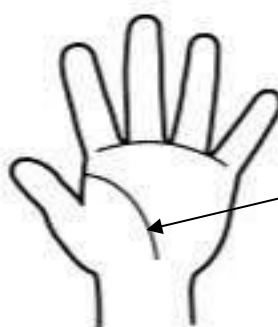
つめの周り

指と指の間



ここに気をつけよう！

しわの部分

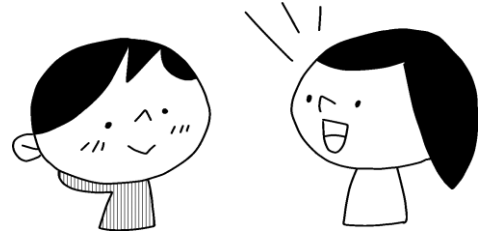


ねんせいほけんしどう じぶん 2年生保健指導 自分のよいところ・好きなところは？

自分のよいところ（性格）、得意なことや好きなところはどこかを考えたことがないと答えた人が多くいました。

まずは、自分のよいところや好きなところを見つけ、その後にお友達のよいところも見つけて伝えました。

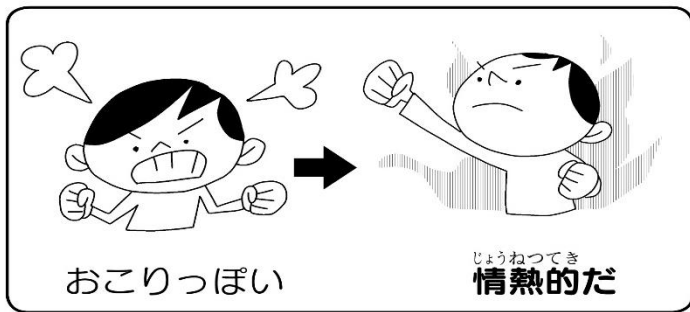
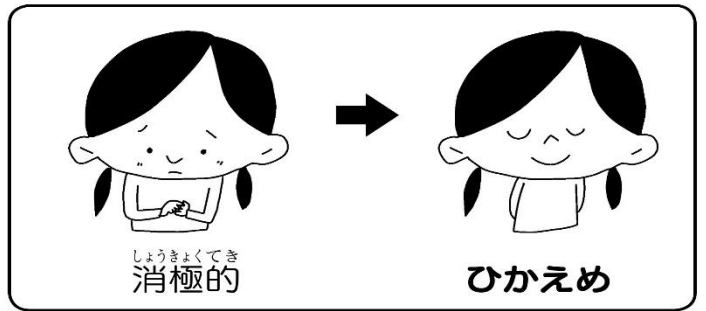
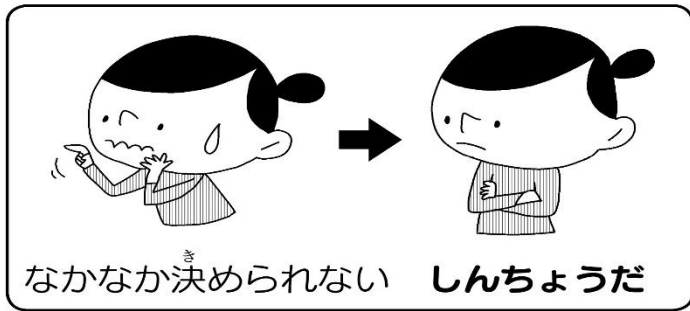
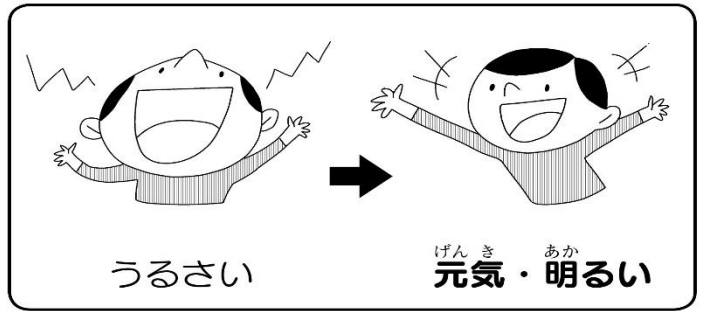
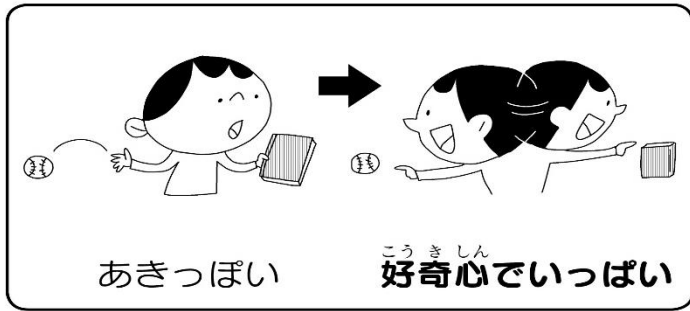
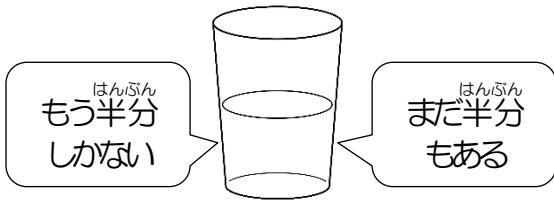
今まで気付かなかった自分やお友達の長所（よいところ）を知ることも出来ました。



ねんせいほけんしどう たんしょ ちょうしょ 3～6年生保健指導 短所を長所に～リフレーミングしてみよう～

コップに飲み物が半分入っているときに、「もう半分しかない」と思ったとき、「まだ半分もある」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？

自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。



ほかにも

- ・ 落ち着きがない → 行動的だ
- ・ プライドが高い → 自分に自信がある
- ・ 無口 → 相手の話を引き出す

★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみましよう。

保護者の方へ

第二回、学校保健委員会も紙面開催とさせていただきます。

本校の健康教育や児童の実態、校医の先生方からのお話を掲載予定です。お子様を通じて配布いたしますので、ぜひお読みください。