

# ほけんだより2月号
















令和7年 2月 3日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美

今年ことしの立春りっしゅんは2月3日がつ かです。こよみうえの上では「春」が来たのですが、まだまださむ寒いうわきですね。上着したぎや下着おんどで温度ちゆうてふ調節せつしたり、長いながくつ下したやタイツたいつをはいたりして、寒ささむから自分じぶんの体からだを守りまもましょう。

## 2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

体からだはかぜひを引くと熱ねつが出たり、鼻水はなみずやせきせきが出たりします。では、心こころの調子ちゆうしが悪いわる時はどう  
 でしょうか？心配しんぱいなことやいやなことがあって、悩みなやがたまたまると体からだにもいろんな症状しょうじょうが  
 現あらわれます。自分じぶんでも気付きづかずストレスすてすがたまたまっていることもあります。チェックちえくをしてみましょう。

 あたま 頭 <small>あたま</small> がスッキリしない <input type="checkbox"/>	 め 目 <small>め</small> がつかれやすい <input type="checkbox"/>	 はな 鼻 <small>はな</small> の調子 <small>ちゆうし</small> がおかしい <input type="checkbox"/>	 めまいがする <input type="checkbox"/>	 てあし 手足 <small>てあし</small> がつめたい <input type="checkbox"/>
 こうないえん 口内炎 <small>こうないえん</small> ができてやすい <input type="checkbox"/>	 イライラすることが多い <input type="checkbox"/>	 白 ベロ <small>べろ</small> が白 <small>しろ</small> くなっている <input type="checkbox"/>	 よくお腹 <small>なか</small> がいたくなる <input type="checkbox"/>	 あそび 遊 <small>あそび</small> んでいても、楽しくない <input type="checkbox"/>
 かた ぐい 肩 <small>かた</small> や首 <small>ぐい</small> がいたい <input type="checkbox"/>	 からだ 体 <small>からだ</small> がだるい <input type="checkbox"/>	 たいじゅう 体重 <small>たいじゅう</small> が急に減 <small>へ</small> った <input type="checkbox"/>	 あさ 朝 <small>あさ</small> 、すっきり起きられない <input type="checkbox"/>	 なかなかねむれない <input type="checkbox"/>

0～5 : 元気満タン！心は健康！これからもこの調子！  
 6～10 : ちょっとおつかれ。軽いストレス。時々ゆっくりイオもう。  
 11以上 : つかれがたまたまってストレス状態じゆうたい。好きなことすきなことをしてリフレッシュ！

あてはまるものが

ストレスとはまわりの色んな  
 しげきによって、心と体に  
 負担ふたんのかかった状態じゆうたいです。

ストレスが  
 たまったら  
 リフレッシュを  
 しよう♡

 スポーツで体を うごかす	 好きな音楽 <small>おんがく</small> をきく	 ゆっくりお風呂 <small>ふろ</small> に入る	 だれかに相談 <small>そうだん</small> する	 ほかにも ・好きなものを食べる ・本 <small>ほん</small> を読む など 色んな方法 <small>ほうほう</small> があるよ
--	--	---	--	--

# 計測時に学年別で保健指導を行いました!

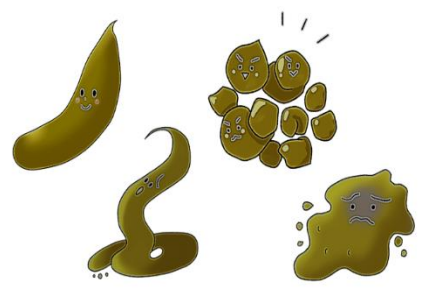
1年生「おくばくんからのおねがい」

2年生「食べ物のゆくえ」

3年生「だえきの役割」



4年生「体への毒」

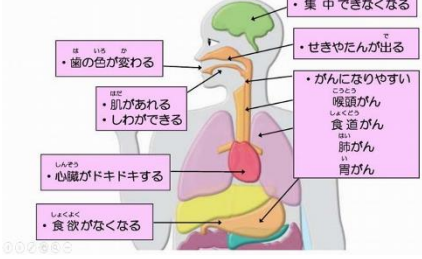


5年生「南極かぜ物語」

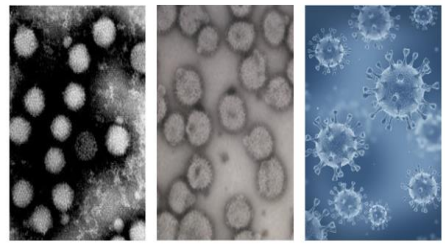


6年生「10代のお酒の危険」

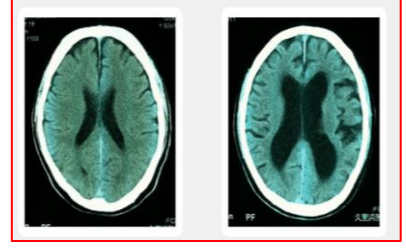
## たばこの害(がい)



## かぜのウイルス インフルエンザウイルス コロナウイルス



## 健康な人の脳 過度の飲酒で縮んだ脳



## 3学期計測

## 身長・体重平均値

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	120.9	128.4	133.0	138.8	144.1	152.7
	女子	120.7	126.6	133.6	138.7	147.0	151.0
体重 (kg)	男子	22.9	26.8	31.4	34.0	37.1	44.8
	女子	23.3	26.6	29.1	33.1	40.0	41.9

1月に計測を行った結果です。みなさん1年間でどのくらい成長しましたか?ほかの人と比べるのではなく自分の成長をみてみましょう。心も体も大きく成長していることでしょう☆

## ほけんしつより ~ 継続は〇〇なり!? ~

1月、保健室に草がはえる置物を置きました。

← 髪の毛みたいに はえてくる予定

しかし、2週間経っても...

先生ー、はえてきません。

「ミリはえてるよ!」

6年生の卒業に間に合うかな...

いつも水あげてくれるから はえてるところ見せてあげたい...

土日か過ぎ

先生みて! はえてるー!

急成長!!

結果が出るまで、あきらめずに続けることが大事だね!