

ほけんだより 2がっ

令和7年2月1日
練馬区立石神井小学校
保健室



2月になりました。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではそろそろ春の訪れを迎えます。花粉も飛び始める季節です。毎年辛い症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。ふだんから睡眠や栄養をたっぷりとり、体調を整えておくことで、症状の緩和につながるそうです。よい生活習慣は、風邪予防にも効果的です。日々、心がけて過ごしていけるとよいですね。

●身体計測・ミニ保健指導を行いました

- 1年：「ほけんしつの使い方」保健室はどんなときに使えるのか、また利用するときのルール等について確認しました。
- 2年：「身長を大きくのばすには？」骨の成長の仕方や、骨を成長させていくために必要なこと（睡眠、運動、栄養）についてクイズをしながら勉強しました。
- 3年：「うんちの話」うんちを出すために大切な生活習慣等について学びました。
- 4年：「怒りについて知ろう」怒りの中の本当の気持ちについてや、人やものを傷つけないようにアンガーマネジメントの方法について学びました。
- 5年：「メディアコントロール」メディア機器の適切な使い方についてタブレットを使用しながら確認しました。
- 6年：「アサーションって？」自分も相手も大切に作るコミュニケーションの方法について考えました。

身体計測結果（1月） 平均値

	しんちょう (cm)		たいじゅう (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1ねん	121.3	120.2	22.8	22.4
2ねん	126.8	126.1	26.4	25.5
3ねん	131.6	133.0	29.3	29.1
4ねん	138.7	139.8	35.1	34.5
5ねん	143.5	144.8	39.1	36.3
6ねん	151.4	152.3	41.6	42.0

三学期の始めに、身体計測を行いました。結果はすでに配布済みです。何か御心配なこと等ありましたら、いつでも御連絡ください。



2月の もくひょう ほけん目標

「心の健康を考えよう」

自分の気持ちをあらわしてみよう！

うれしい、たのしい、こちよい。かなしい、くやしい、はらがたつ……。私たちは、毎日の生活の中で、いろいろなことがあり、いろいろな気持ちになりますね。しかしそんなときに「おこっちゃいけない」「泣いちゃだめ」とがまんしすぎていませんか？自分の気持ちを無理やりに長い時間おさえつけていると、心や体によくない影響が出て、元気がなくなってしまうことがあります。



だれかに話す、日記に書くなど、自分ができそうな方法で気持ちをあらわすようにしてみると良いそうです。最初はむずかしいと感じるかもしれませんが、少しずつでも続けていると、上手に気持ちを出せるようになっていくはずですよ。ぜひ、やってみてくださいね。



ストレスって？



私たちは、日々様々な刺激を受けながら生活しています。その刺激を受けたときに起こる緊張状態のことを「ストレス」といいます。例えば、「サッカーをする」という刺激を考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ！」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてしまいます。よいストレスは、やる気や前向きな目標をもつことにつながり、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく体にも影響がでてきます。

みなさんの
心げんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START

はい → いいえ →

あさ 朝、気持ちよく
おきられる!

おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!

HAPPY!

すぐカ—ッとしたり
イライラする。

かたがこる。

ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす

う—ん

なんでも悪いほうに
かんがえてしまう

どうせ どうせ

夜 なかなか
ねむれない

ギン ギン

このごろ
食べたくない

おなか すかない

ほにを やっても
すぐにつかれる。

ふ—

きぶん 気分が悪くなる
ことが多い。

ほけんしつ いこうよ!

とも 友だちと話すのが
めんどうくさい

ごめん

元気いっぱい!

あが げんき
いつも明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?

たまには ゆっくり休んで
リラックス!

SOS!

なやんでいるなら だれかに
ほな 話してみて!

らくになるかも...

どうでしたか? 心の疲れもためないことがと
ても大事! 休むことは悪いことではないよ。