



令和5年2月3日  
練馬区立橋戸小学校  
養護教諭 藤並智美

## 2月1日～7日 生活習慣病予防週間

2月3日は節分。4日は立春、春の始まりの日。立春を過ぎ

て初めて吹く強い風を春一番。2月19日は、雨水、雪どけ水が

チロチロ流れ出す頃。1枚ずつページをめくるように、春が近づ

く季節です。背筋を伸ばし春を迎えましょう。

1月に身長と体重を測りました。結果を集計しました。

発育測定 集計 令和4年度4月と1月の平均です。

	男子		女子	
	4月 cm	1月 cm	4月 cm	1月 cm
1年	116.3	⇒121.1	116.8	⇒120.9
2年	123.5	⇒127.5	125.0	⇒129.3
3年	127.6	⇒131.2	129.0	⇒134.0
4年	132.6	⇒137.4	135.5	⇒140.9
5年	139.8	⇒144.9	139.4	⇒143.7
6年	142.9	⇒148.7	148.1	⇒152.4

	男子		女子	
	4月 kg	1月 kg	4月 kg	1月 kg
1年	21.7	⇒24.0	22.6	⇒25.7
2年	24.8	⇒27.5	25.2	⇒27.9
3年	27.5	⇒31.1	26.9	⇒30.1
4年	29.4	⇒32.9	32.0	⇒35.1
5年	34.8	⇒38.6	34.4	⇒36.8
6年	37.3	⇒42.0	39.2	⇒43.6

4月から1月の増加

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>男子</b>						
身長	+4.8	+4.0	+3.6	+4.8	+5.1	+5.8
体重	+2.3	+2.7	+3.6	+3.5	+3.8	+4.7
<b>女子</b>						
身長	+4.1	+4.3	+5.0	+5.1	+5.4	+4.3
体重	+3.1	+2.7	+3.2	+3.1	+2.4	+4.4

## 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんないいことがあります

バランスのいい

**食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

**運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

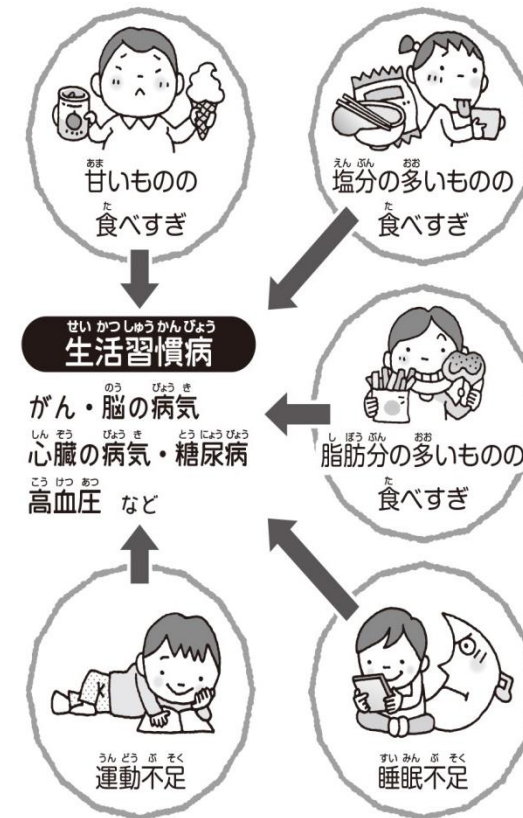
**睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もできます

## 生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います



小学校時代は1年間で身長が4cm以上伸びる時期です。個人差があり、中には、1年で10cmも伸びる人がいます。大きく成長する時期です。背が伸びる、体重が増えるということは、骨・筋肉・内臓・神経など体のなかでも大きく変化しているということです。

『栄養』『睡眠』『運動』に気をつけ、生活リズムを整えましょう。

## 体も心も 鬼は外!



学校は、みなさんにとってどんな場所になっているのでしょうか。お互いに気持ちよく過ごせる場所になっていますか？

□心がざわつくこと、つらいことが多くて気分が押しつぶされそう

□朝起きると「また一日が始まる」とどよんとした気分になる。

□笑うことができなくなっちゃった

□自分のことをわかってくれる人がいない、ひとりぼっちと感じている。

□腹痛や頭がボーとするなど調子の悪さが続いている。

□やる気が起きない。

中には、こんなつらい思いをしている人がいるかもしれません。学級が、学年が、学校が、温かい雰囲気でありたいですね。

人それぞれ、できること、できないことが違います。その人のできることを認め、できないところは助け合う、そんな橋戸小学校でありますように。

できているかな？

# やさしい魔法言葉

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてみましょう。  
□は当てはまるかな？



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気がつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

## ふわふわことば

### あいうえお

ありがとう

いっしょにやるう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

## ありがとう

## は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン** 心のバランスを整える

**エンドルフィン** 痛みを和らげる

**ドーパミン** やる気を出させる

**オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



