

★うちのひとと一緒に読みましょう。★



家庭数

令和4年2月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が連日報道されています。これからも気を緩めることなく、手洗い・うがい・マスクの着用・換気・加湿を続けていきましょう。



1月に発育測定を行いました。下の表は各学年の身長・体重の平均値と4月から伸びの平均値です。成長には個人差がありますが、ひとつの目安として参考にしてみてください。また、お子さんの発育で心配なことや疑問等がありましたら、個別に成長曲線をお渡しすることもできますので、保健室にお声がけください。

	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び
1年生	119.9	4.7	22.4	2.3	118.1	3.9	21.9	1.6
2年生	128.0	4.5	28.1	2.4	128.1	4.6	27.7	2.7
3年生	134.0	4.0	29.0	2.7	135.4	4.8	33.2	3.3
4年生	134.9	4.0	31.6	3.0	141.6	5.3	38.4	3.8
5年生	146.2	4.7	35.5	2.2	147.9	4.9	38.3	2.2
6年生	149.3	4.7	40.8	3.4	152.1	3.8	44.9	4.6

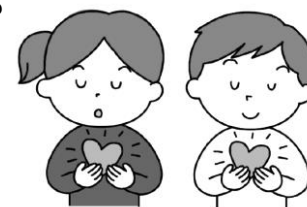
《家の外でも中でも感染症予防!》



2月の保健目標 心の健康について考えよう

あなたの「こころ」の調子はどうですか?

3学期になって1か月経ちましたが、みなさんの「こころ」は元気ですか? 悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころが疲れ、具合が悪くなったりします。でも、それは誰にでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、一休みする、友だちと遊んだり、おしゃべりしたり、おいしいものを食べるなど…元気になる方法はいろいろあります。気持ちを切り替えたり心配事がなくなったりすれば、こころが元気になる、からだも軽くなりますよ。



友だちを助けたいときは…



声をかけてみる



心配していることを伝える



相手の気持ちに寄り添う



自分の考えをおしつけない



話を聞くときは批判や否定をしない



解決が難しい時は大人の力を借りる

【保護者の方へ】

新型コロナウイルス感染症の流行は2年以上にわたって私たちの生活に影響を与えています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でその都度感染症対策を強めたり緩めたりを繰り返しています。そんな中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくか、子どもだけでなく、大人でもメンタルヘルスの大きなテーマになっているように感じます。

ワクチンなどの開発・普及が進むことで、恐怖や不安は少し収まりつつありますが、日常的なマスクの着用や社会的距離の確保は長期的にみていく必要があります。学校でも引き続き、基本的な感染症対策と並行して、こころの様子について目を向けていきます。ご家庭でもご留意いただくようお願いいたします。