

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和6年2月2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だけでなく、インフルエンザの流行にも注意が必要です。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。



はついくそくてい いけっか 発育測定結果

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	119.4	5.1	25.3	2.9	123.4	4.3	24.7	2.1
2年生	132.0	4.5	31.4	2.6	125.9	4.1	25.2	1.9
3年生	130.9	3.4	28.0	1.7	129.9	4.2	27.4	2.7
4年生	138.9	3.7	35.6	3.0	143.5	6.0	36.9	1.9
5年生	144.9	4.2	36.3	3.1	150.3	4.9	45.6	4.5
6年生	148.5	5.4	39.7	3.2	153.6	3.5	48.0	3.6

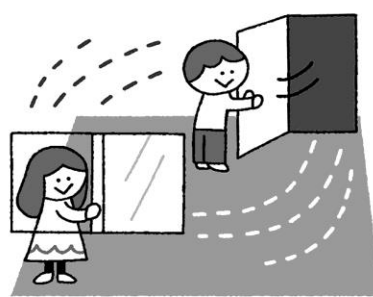
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

2月の保健目標 心の健康について考えよう

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスを考えたとき、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」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

友達とどう付き合っていけばいいかわからないと思ったことはありますか? 実は、そう悩む人は少なくありません。友達と楽しく和やかに付き合っていくために下の3つの事を意識してみてください。

☆最初から否定せず、相手の話を聞く

☆人の悪口を言わない

☆見栄や意地をはらない

また、周りの人に優しくできているか普段の生活を振り返ってみましょう。

