

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

# ほけんだより 2月

家庭数

令和3年2月1日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

今年の冬はすごく寒い日もあれば比較的暖かい日もあって、衣服の調節が難しいですね。緊急事態宣言がまだ解除されません。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。



## はっつくぞくていけっか 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6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。

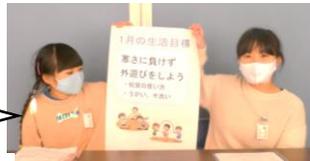
	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び	平均値	伸び
1年生	121.4	3.5	24.4	1.7	121.8	2.5	24.2	1.3
2年生	128.2	3.6	25.2	1.4	128.4	3.7	28.4	1.1
3年生	129.6	2.9	28.0	1.5	135.1	4.1	33.7	2.5
4年生	139.5	3.0	32.5	2.0	140.9	2.8	34.7	2.2
5年生	143.0	3.7	36.0	1.7	146.2	4.8	38.6	3.3
6年生	149.5	3.6	44.4	0.7	150.8	2.8	41.6	2.2

## ほけんいいんかい どうが はっぴょう 保健委員会が動画で発表しました!

1月5日の始業式に、1月の生活目標「寒さに負けず外遊びをしよう」について、保健委員会が発表する予定となっていました。感染症対策のため、動画での発表となりました。初めて動画撮影に挑戦しましたが、それぞれの役割のセリフを覚えたり練習したりして、見ごたえのある劇ができました。手洗い方法の説明の時には、動画を見ながら手を動かしている子もいました。

この発表で終わることなく、業間休みには、外遊び、手洗い・うがい、教室の換気の実施について毎日放送で呼びかけています。

アナウンサー



1月の生活目標の確認をしました!

かぜ予防隊フセグンジャー



リポーター・取材班



みんなに普段の生活で注意してほしいことを伝えました!

手洗い・食事・運動・睡眠の大切さを伝えました。

## 2月の保健目標 心の健康について考えよう

### みかたか 見方を変えてみよう!



コップに水が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思うのと、「半分も入っている」と思うのでは気持ちの持ち方が変わります。自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることをリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

### リフレーミングしてみよう!

<p>あきっぱい</p>	<p>好奇心でいっぱい</p>	<p>うるさい</p>	<p>元気・明るい</p>
<p>おこりっぱい</p>	<p>情熱的だ</p>	<p>なかなか決められない</p>	<p>しんちょうだ</p>

他にも、「おしゃべりな→社交的な」「がんこな→意志が強い」「きびしい→責任感がある」などが挙げられます。自分で調べてみるのもいいですね!

## あなたのココロ、元気ですか?

《いまの気持ちはどんな感じ?》



《自分の気持ちを表してみよう!》

私たちは生活の中で色々な気持ちになります。今の気持ちの状態を自分で知っておくことは大切です。しかし、気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることもあります。誰かに話すなど、気持ちを外に表すようにしてみましょう。最初はうまくいなくても、続けていると出来るようになります。

