

# ほけんだより2月

R6.2.2

林崎小学校保健室



「こころの健康を考えよう」

こよみのうえでは春ですが…

2月2日は「節分」。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追いはらう行事です。また、季節の変わり目に体調をくずすことがないようにという願いもこめられているそうです。まだまだ寒い日が続いています。引き続き、感染症予防を心がけましょう！



がつ

はついく

そくてい

けっか

## 1月の発育測定の結果より

### 視力

4月の検査と比較すると大きな違いはありませんでしたが、時間を決めてゲーム・スマホを利用し、目に負担をかけない生活をしましょう。

### 身長

4月の検査と比較すると、男子の身長の伸び

1年3.9cm, 2年生4.2cm, 3年生4.2cm, 4年生3.2cm, 5年生10.5cm, 6年生5.5cm

女子の身長の伸び

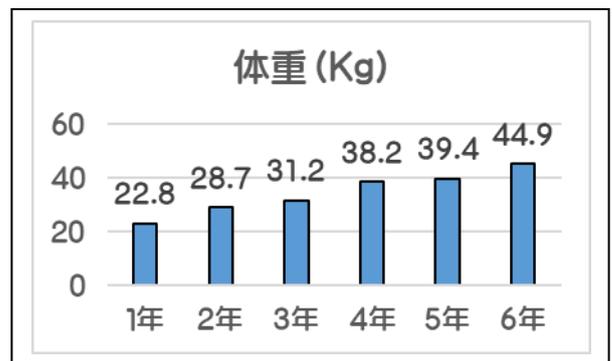
1年生4.2cm, 2年生4.3cm, 3年生5.1cm, 4年生5.1cm, 5年生5.2cm, 6年生3.7cmでした。

男子・女子とも5年生が大きく伸びていました。

### 体重

#### 男子の体重(平均)

#### 女子の体重(平均)



自分の体重とくらべてみましょう。4年生は、男女とも増加傾向にあります。

身長と体重のバランスでみる肥満度では、20%以上が肥満傾向になります。  
増加傾向にある人は、運動をがんばったり、規則正しい生活をしたり、十分なすいみんをとったりして過ごしましょう。

体育や休み時間に体を動かすことで、さらに発育がよくなります。



## からだも心も元気かな？

- ① しっかりすいみんをとる
- ② 一日3食きちんと食べる
- ③ 心の疲れをとるには、適度な運動をする
- ④ ゆっくりとすごす

心の疲れをとるためには、きそく正しい生活をするのが大切です。



### 自分にあったリラックス法を見つける。

音楽をきく、読書をする、運動をする、のんびり過ごす・・・など

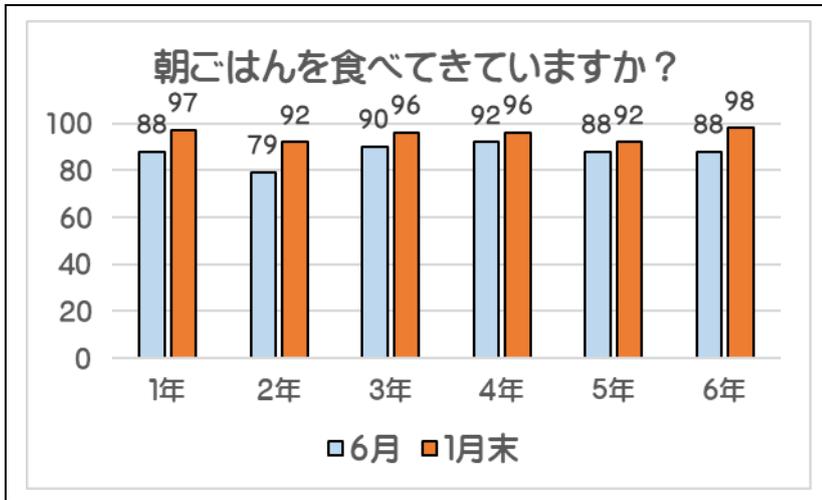


### 悩みごとがあったら、身近な人に相談する。

誰にでも、不安なことや悩みがあります。それを自分一人で抱えてしまっている人はいませんか？ぜひ身近な人に相談してください。保健室でも、そんな気持ちを話してみてくださいね。



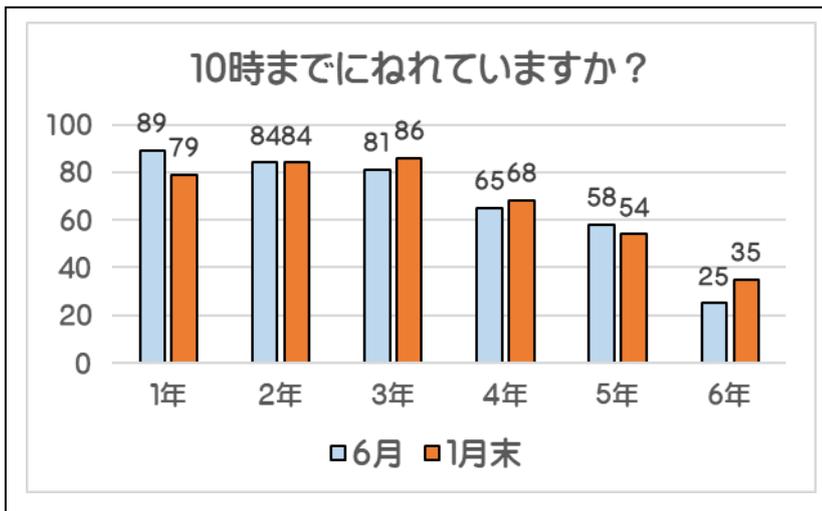
## 生活の振り返り調査から～（6月と1月末で比較）



毎日、朝ごはんを食べていますか？では、どの学年も食べて登校できている児童が増えました。

7時までに起きられていますか？では、  
 (6月) 1年91% → (1月末) 87%  
 2年79% → 81%  
 3年96% → 91%  
 4年84% → 77%  
 5年81% → 93%  
 6年86% → 78%

でした。6時前・6時半までに早起きできている児童もたくさんいます。寒いときですが、早起きするとシャキッとしますね。



10時までに早寝ができていますか？では、よくなっていたのは3年・4年・6年生でした。1年・5年生は、寝る時刻が遅くなっています。次の日、元気に過ごすためにも、すいみんはとても大切です。宿題などは早めにすませて、10時にはふとんに入って寝られるようにしましょう。