

2月

ほけんだより

すぐすぐ！

R 8. 2. 2

中部小保健室

インフルエンザはだんだんとおさまってきました。今度は、花粉の季節がやってきます。花粉も風邪予防とていて、体に花粉を入れないことがポイントです。花粉症の人は花粉情報に注意して、服装や手洗い・洗顔、マスクやメガネなど、対策をしっかりしましょう。

2月3日は節分。豆まきして、悪い鬼を追い出すのですが…

心の中にこんな鬼がいないかな？

ドキドキ鬼

(テストや発表のとき)

イライラ鬼

(うまくいかないとき)

バタバタ鬼

(あわてたとき)

モヤモヤ鬼

(うまく伝えられないとき)

オロオロ鬼

(こまったとき、不安なとき)

ガックリ鬼

(失敗したとき)

心の鬼となかよくなろう

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と心の中を見てみる。

2 話しかける

心の鬼に「どうしたの？」と聞いてみる。

3 いっしょに動いてみる

深呼吸・さんぽ・音楽を聞くなどでリラックス。

心の鬼は、時々あはれたりもするけど、「がんばりたい」「うまくやりたい」という気持ちを応援してくれる味方だよ。うまくいかない時は、おうちの人や先生に相談しよう。保健室にも来て、一緒に考えよう。

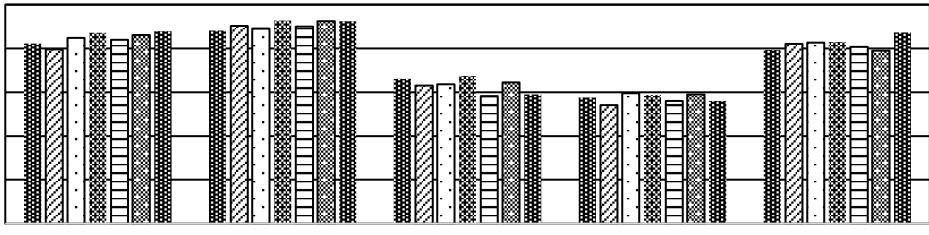
毎月10日の「ハッピーチャレンジ」の結果です！

2月が
最後です。

まいつき

できた人の割合（全校平均）

100%
80%
60%
40%
20%
0%



■ 6月 □ 7月 □ 9月 ■ 10月 □ 11月 ■ 12月 ■ 1月

・よいところを伝えることや、自分をほめることが、よくなっていますばらしいです！

・電子メディアの使用時間や、寝る前の使用は自分で気をつけていきましょう。

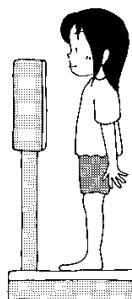
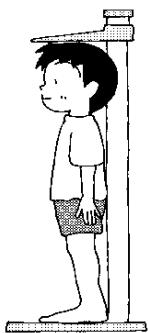
1月のすくすくタイムは「自分の友だちになろう②」でした。

12月は、自分のレジリエンスの強さを知って、マイレジリエンスを考えましたね。

1月はその続きで、レジリエンスを弱める「わな」をチェックし、強める「自分の強み」を書きました。そして、12月に考えた「マイレジリエンス」についてのアイテムを強みの数だけ考えました。10個以上も描けた人もいました。強みがたくさんあるほど、レジリエンスは強く育っていきます。これからも、自分の強みで、マイレジリエンスを育てて、困難をのりこえていきましょう。

〈みんなが考えた「アイテム」を紹介します〉

☆どのくらい大きくなったかな？1月の発育測定の結果(平均)☆



	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.6(1.6)	119.1(1.9)	22.9(1.3)	22.1(1.1)
2年生	124.9(1.7)	123.5(1.5)	24.8(1.2)	24.8(1.1)
3年生	133.2(1.8)	131.8(1.7)	30.6(1.6)	29.3(1.4)
4年生	138.0(1.8)	137.9(1.7)	34.8(1.4)	31.8(1.7)
5年生	143.4(2.1)	144.7(2.1)	38.5(2.1)	37.4(1.8)
6年生	151.1(3.0)	150.3(0.6)	45.1(2.5)	43.2(1.5)

バランスよく、大きくなつていましたか。
ねんかん おお
一年間で、どのくらい大きくなつていましたか。

()は9月から1月の伸びです