



ほけんだより 2月

令和3年1月29日 発行

2月の保健目標
心の健康について考えよう



東山小学校 No. 10

おうちの人と一緒に読みましょう

暦の上ではもうすぐ「立春」を迎え、「春の始まり」が近づいています。

愛知県では、1月14日から「緊急事態宣言」が発令され、まだまだ気の抜けない日々が続きます。感染症予防にも、いっそう集中的に取り組んでいく必要があります。予防方法は、1年を通して呼びかけてきましたが、習慣として続けてきたことで、慣れが出てマンネリ化している様子も見受けられます。清潔なハンカチをいつも持ち歩いていますか？手はハンドソープを使い、ていねいに洗えていますか？もう一度、気を引き締め直して、取り組みを継続し、元気に過ごしていきましょう。

1年間で、どれぐらい成長したかな？

		男子				女子			
		身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
1年生	6月	119.5	+3.3	22.4	+1.7	114.9	+3.6	20.5	+1.8
	1月	122.8		24.1		118.5		22.3	
2年生	6月	121.1	+3.2	22.9	+1.8	121.0	+3.4	22.6	+1.3
	1月	124.3		24.7		124.4		23.9	
3年生	6月	127.5	+3.5	26.9	+2.0	128.3	+4.5	26.4	+2.6
	1月	131.0		28.9		132.8		29.0	
4年生	6月	135.5	+3.2	31.8	+2.1	132.5	+4.5	29.1	+2.7
	1月	138.7		33.9		137.0		31.8	
5年生	6月	139.7	+3.9	34.5	+2.6	140.2	+3.9	34.6	+2.3
	1月	143.6		37.1		144.1		36.9	
6年生	6月	146.2	+4.8	38.1	+2.9	147.8	+3.4	39.9	+2.8
	1月	151.0		41.0		151.2		42.7	

令和2年度 東山小学校身体測定結果（6月平均値→1月平均値）

4月から背がぐんと伸びた人、体重が増えた人といろいろです。背が伸びる時期は、人によって違います。小学校で急に伸びる人もいれば、中学生や高校生になってから伸びる人もいます。

バランスよく、順調に成長しているかどうか大切です。上記の結果は、そのための目安としてみてください。

自分の「心」について考えてみよう

●「心」も育っていきます。

年齢を重ねると、「からだ」が育っていくように、いろいろな経験(よいこと、つらいこと、がんばったことなど)や、いろいろな人との出会いによって「心」も育っていきます。心が育っていくと、少しずつ自分の気持ちをコントロールできたり、相手の気持ちを考えたりすることができるようになります。

●「心」と「からだ」はおたがいにかかわっています。

おこったときに頭やおなかが痛くなったり、悲しいときやくやしいとき、感動したときに涙が出たりしますよね。また、からだの調子がいいと気持ちが軽くなったり、集中できたりします。このように、「心」と「からだ」はおたがいにかかわっています。

いかい

- ・頭やおなかが痛くなる。
- ・心ぞうがドキドキする。
- ・息が苦しくなる。



かなしみ

- ・なみだが出る。
- ・食よくなくなる。
- ・からだが重くかんじる。



わらい

- ・スッキリする。
- ・筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる。(病気ではない)
- ・よいホルモンがたくさん出る。



不安・きょうふ

- ・心ぞうがドキドキする。
- ・冷や汗が出る。
- ・そわそわする。
- ・おなかが痛くなる。



●不安やなやみがあるときは

不安を感じること、なやみをもつことは、「心」が育っていくためにも大切なことです。ですが、不安やなやみが長くつづくとき「心」だけでなく、「からだ」の調子も悪くなることがあります。そうならないためにも、自分の気持ちをコントロールする方法や気分転換する方法を見つけておきましょう。

〈自分の気持ちをコントロールする方法の例〉

- ・深呼吸をする。
 - ・誰かに話を聞いてもらう。
 - ・自分の好きなことや楽しかったことを思い出す。
- など…

〈気分転換する方法の例〉

- ・お友達と遊ぶ。
 - ・体をうごかす。
 - ・好きな音楽をきく。
- など…

