



## 2月のほけんもくひょう

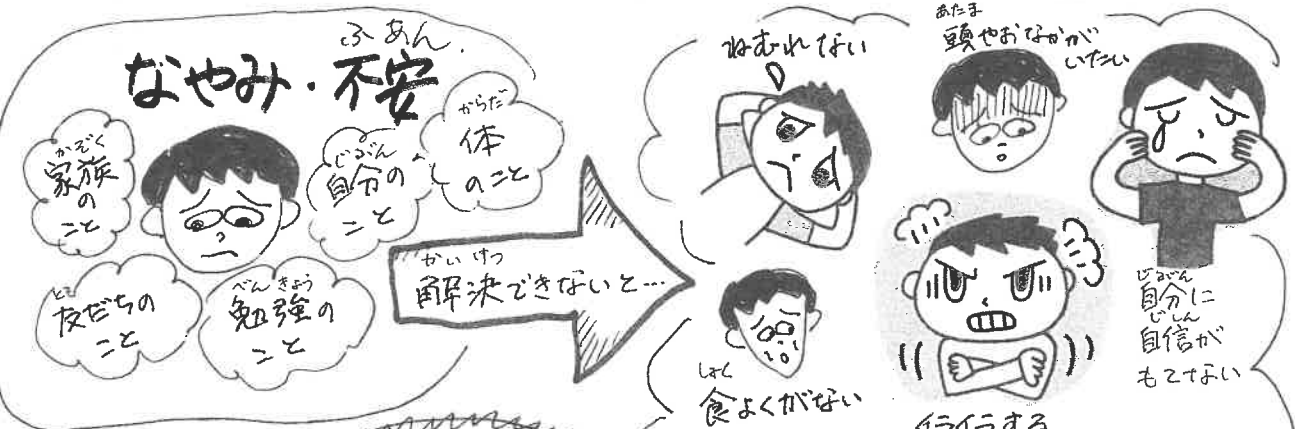
### 心の健康を考えよう!

◎ マスクの下も笑顔で!  
(笑顔は人の心を幸せにします。)

マスク生活で みんなのステキな笑顔  
が見えにくいけど、マスクの下では  
口角を上げて、笑いましょう。そうすると、  
気持ちも前向きになります。



### なやみ・不安



### 心のSOS

### ストレスが体に表れる

### 心のSOS解決方法

- ① 大きな声でさけぶ
- ② すきなことに集中する
- ③ すきなものを食べる
- ④ 深呼吸する
- ⑤ 自分のきもちをノートにかく
- ⑥ そうじをする

信らいてきる  
大人に相談  
しよう!



### 心と体はつながっている

まず心が元気になる基本は毎日の生活です。  
きよく正しい生活が体を元気にし、心も元気に  
するもたになります。自分の生活を見直してみよう。



### 人に思いやりのあることばをかけると 自分の心もあたたかくなる...

- だいじょうぶ
- えびにいろよ
- ひとりじゃないよ
- 話をきくよ
- いっしょに考えよう
- ありがとう
- またね



☺ 言ってほかほか  
☺ 言われてほかほか

2月1日から  
1週間心のゆんこう  
かんさつをします。  
自分や友だちのよい  
ところをたしさん  
みつげられると  
いいね。

# 1月の発育測定の結果



性別	学年	身長(cm)	4月からの伸び	体重(kg)						4月から増えた重さ	増えた重さ					
				1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	
男	1	122.8	5.0	[Bar chart showing weight gain]						23.6	1.8	[Bar chart showing weight gain]				
	2	125.8	4.6	[Bar chart showing weight gain]						25.2	2.2	[Bar chart showing weight gain]				
	3	133.7	4.6	[Bar chart showing weight gain]						31.5	3.1	[Bar chart showing weight gain]				
	4	138.7	4.0	[Bar chart showing weight gain]						33.6	2.8	[Bar chart showing weight gain]				
	5	145.8	4.8	[Bar chart showing weight gain]						40.9	4.3	[Bar chart showing weight gain]				
	6	154.6	5.9	[Bar chart showing weight gain]						46.9	5.0	[Bar chart showing weight gain]				
女	1	118.2	4.7	[Bar chart showing weight gain]						21.5	1.7	[Bar chart showing weight gain]				
	2	125.2	4.7	[Bar chart showing weight gain]						24.3	2.1	[Bar chart showing weight gain]				
	3	132.5	5.1	[Bar chart showing weight gain]						29.0	2.3	[Bar chart showing weight gain]				
	4	142.5	5.4	[Bar chart showing weight gain]						35.6	3.7	[Bar chart showing weight gain]				
	5	144.4	5.2	[Bar chart showing weight gain]						38.3	4.3	[Bar chart showing weight gain]				
	6	152.5	3.6	[Bar chart showing weight gain]						44.1	3.5	[Bar chart showing weight gain]				

- 4月から1月までの間に、こんなに大きくなりました。
- 男子の身長では、6年生、1年生が5cm以上も大きく成長していました。
- 女子の身長では、4年生、5年生、3年生が5cm以上大きく成長していました。
- 体重 男子では、6年生、5年生が4kg以上増えています。
- 体重 女子では、5年生、4年生、6年生が3kg以上増えています。

子どもから大人の体に成長する4年生、5年生、6年生の成長が大きいですね。成長期は、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠の三つが大切です。

成長は人によってちがいます。個人差として、早く大きくなる人、あとから大きくなる人がいます。

## 花粉症のシーズンがきました!

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ...  
そろそろ、花粉症の症状がみられるようになってきました。ピークは少し先ですが準備をしておくといいですね。



**<メガネ・ゴーグル>**  
メガネでも花粉をふせくことができます。

**<マスク>**  
鼻とあごの部分にすきまができないようにする

**<ぼうし>**  
髪の毛に花粉が付きやすいので、ぼうしでふせぎましょう。髪の毛はまとめるといいですよ。

## ★しせいに注意：体をやわらかくしよう

● 気になるしせい(さいきん多い)

悪いしせいをなおさないと... 傾いけん症の原因になります。

● できるようにしましょう

しゃがみこみ、せん前くつ、かた足立ち

● 空気が乾燥して風が強い日は、雨上がりの日、晴れ気温高め、花粉が多い日

大人も注意!