

保健 せより 2月

NO. 13
東海村立中丸小学校
令和8年2月2日

2月3日は節分ですね。節分は、わるいものを追い出して、元気を呼びこむ日です。2月は寒くて体調をくずしやすい時期です。「手あらい・あたたかい服・しっかりねること」を大切に、元気な「ふく」をたくさん体に入れましょう。



2月の保健目標 かぜを予防しよう

令和7年度3回目の発育測定を実施しました！

3学期の始めに、全校児童の身長と体重を測定しました。各学年の身長と体重の平均値は以下のとおりです。9月の発育測定時と比べて、どの学年も身長は2cmほどのび、体重は1～2kgほど増えました！過去のほけんだより（No.7）を見返すと、くわしく比べることができます。ぜひ、見返してみてください。

	身長平均値 (cm)		体重平均値 (kg)	
	男	女	男	女
1年生	121.7	118.9	23.6	21.2
2年生	126.8	126.1	25.6	25.1
3年生	130.3	133.2	28.0	29.6
4年生	137.6	139.6	30.8	34.0
5年生	144.1	146.4	36.4	38.7
6年生	151.6	150.9	42.5	42.7

こころの中の「もやもやおに」とバイバイしよう！

みなさんはイライラしたり、なんだかやる気が出なかったり、さみしい気持ちになったりすることはありますか？それは、こころの中に「もやもやおに」があらわれているサインかもしれません。そんな「もやもやおに」とバイバイする方法を知っておきましょう！

もやもやおにが出てくるとき

- つかれがたまっている
- うまくいかないことがあった
- がまんすることが多い
- ねぶそくがつづいている

もやもやおにを小さくする方法

- だれかに話す（おうちの人・友だち・先生など）
- しっかりねる
- 体を動かす
- すきなことをする時間をつくる



2月の保健行事

- 2日（月）薬物乱用防止教室（6年生対象）
- 16日（月）第3回学校保健安全委員会（書面開催）