

# ほけんだより 2月

令和8年  
2月2日  
市場小  
保健室



2026年が始まって、1か月がたちました。

みなさん調子はどうですか？元気に楽しく生活できていますか？冬の寒さで疲れが出たり、空気の乾燥により感染症も流行したりする時期です。

体調に変化を感じたら、無理せず早めに休んで、回復につとめましょう。

❖ 4月からこんなに大きくなりました ❖



	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)
1年	122.5(+5.0)	23.2(+2.3)	119.1(+4.5)	21.7(+1.8)
2年	128.2(+4.5)	25.8(+1.8)	126(+5.1)	25.1(+2.6)
3年	134.1(+4.5)	29.9(+3.4)	135.1(+5.2)	31.2(+3.2)
4年	139.1(+4.0)	34.5(+3.4)	140.3(+4.8)	34.6(+2.3)
5年	143.6(+4.1)	38.1(+3.7)	146(+4.7)	41(+4.6)
6年	154.2(+5.8)	44.2(+3.2)	152.2(+4.5)	40(+3.2)

上の表は、1月の身体測定結果の平均値です。（）の中の数字は、4月と比べてどれくらい成長したかを表しています。みなさんこの1年で大きくなりましたね！成長はひとそれぞれなので、人と比べる必要はありません。健康カードの裏側に成長曲線を描くと、自分の成長がよくわかりますよ。

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

栄養不足  
睡眠不足  
運動不足  
ストレス  
など...



乗りの花の毎日の心がけで、切り節を上手に。



このころの健康について考えよう

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

## 6年生を送る会 練習スタート

2月から、6年生を送る会の練習が本格的に始まりますね。

みなさんが安心して練習に取り組めるように【脳貧血】についてお話をします。

脳貧血は、血液の鉄分が少なくなる貧血とはちがい、**起立（立つ）などの姿勢によって、脳の血液が一時的に少なくなるもの**です。

とくに練習中のみなさんのように、一生懸命に歌を歌ったりすると起こりやすくなります。

倒れて頭を打ってしまうとケガにつながるので、**立っているときに具合が悪くなった場合は、下の絵のポーズで休みましょう。**



2月中に以下の保健調査票を返却します。

**高学年の保護者の方へ** 中学校では使いませんので、ご家庭にて保管をお願いします。

【5年生】耳鼻咽喉科保健調査票・眼科保健調査票

【6年生】耳鼻咽喉科保健調査票（新・旧2枚）