

ほけんだより

令和7年度2月号

海神南小学校

保健室

「東風」と書いてなんと読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く暖かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

身体測定を行いました！

身体測定を実施し、健康カードを返却しました。自分の身長や体重をお家の人と見てください。

4月から、どれくらい成長していましたか？

身体測定中は、4月、9月よりも静かに待てる人やあいさつがしっかりできる人が増え、心の成長も感じられました。

下の表は身体測定の校内平均です。平均と比べて、「小さい」「太っている」などと不安に思う必要はありません。自分を知るチャンスです！

項目		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	4月	118.1	116.4	22.2	21.0
	9月	120.5	118.8	23.4	21.7
	1月	122.4	120.7	24.5	22.7
	成長量	4.3	4.3	2.3	1.7
2年	4月	122.8	122.5	24.0	24.3
	9月	125.3	125.3	25.4	25.8
	1月	127.2	127.1	26.5	26.6
	成長量	4.4	4.6	2.5	2.3
3年	4月	128.0	127.8	26.4	27.0
	9月	130.0	130.3	27.2	28.5
	1月	132.3	132.1	28.9	29.7
	成長量	4.3	4.3	2.5	2.7

項目		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
4年	4月	133.8	134.1	30.8	30.0
	9月	136.4	137.4	32.7	32.6
	1月	138.3	139.6	34.4	33.7
	成長量	4.5	5.5	3.6	3.7
5年	4月	141.4	139.6	36.3	33.3
	9月	143.9	142.4	38.8	35.4
	1月	146.0	145.0	40.1	36.9
	成長量	4.6	5.4	3.8	3.6
6年	4月	144.6	148.6	37.8	38.6
	9月	147.4	151.1	39.9	40.3
	1月	149.6	152.6	41.1	41.5
	成長量	5.0	4.0	3.3	2.9

心の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見よう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

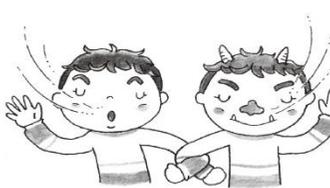
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

