

# ほけんだより2月号



令和8年2月2日  
八王子市立第十小学校  
校長 国富 尊  
保健室

今年の立春は2月4日です。こよみの上では「春」が来たのです  
が、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長いくつ下や  
タイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

2月の保健目標

## 寒さに負けずに 体をきたえよう

### 1 体温について

個人差はありますが、人は体温が37°Cくらいの時に一番健康に過ごすことができます。少し高いよう  
に思うかもしれません、体の中の血液の流れがよくなり、病気に負けない力を高めることができます。



### 2 寒さに負けない体づくりのコツ



第十小のみなさんが元気に過ごすことができるよ  
うに、寒さに負けない体づくりのコツを3つお話し  
します♪

#### 寒さに負けない体作りのコツ①

厚着をしそうないようにする



厚着をしていると少し体を動か  
しただけで汗をかいてしまい、そ  
の汗で体が冷えて、風邪をひく  
原因になります。

#### 寒さに負けない体作りのコツ②

太陽の光をあびる



太陽の光をあびると脳から「メラトニン」  
というホルモンが出ます。すると、夜に  
ぐっすりと眠れるようになり、病気に  
負けない力が高まります。

#### 寒さに負けない体作りのコツ③

朝ごはんに温かいものを食べる



朝ごはんに温かいものを食べる  
ことで、体の活動が活発になっ  
て体温が上がります。

## 3学期計測 身長・体重平均値

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子 女子	120.5 119.5	126.8 124.8	131.0 131.0	138.0 140.3	144.0 143.7
体重 (kg)	男子 女子	23.1 22.0	25.4 25.2	28.5 30.0	35.2 33.8	41.6 34.4

1月に計測を行った結果です。みなさん1年間でどのくらい成長しましたか?ほかの人と比べるのではなく自分の成長をみてみましょう。心も体も大きく成長していることでしょう♪

## 心の健康チェック!



0~5:元気満タン!心は健康!これからもこの調子!

6~10:ちょっとおつかれ。軽いストレス。時々ゆっくり休もう。

11以上:つかれがたまってストレス状態。すきなことをしてリフレッシュ!

あてはま  
るもののが

ストレスとはまわりの色んな  
しがきによって、心と体に  
かかる負担のかかった状態です。

