

# 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℃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が、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。

体温が低いと...

イライラ  
かあとなる

よく風邪をひく

集中力が続かない

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♪

寒さに負けない体づくりのコツ①  
厚着をしすぎないようにする

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

寒さに負けない体づくりのコツ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、夜にぐっすりとお眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。

寒さに負けない体づくりのコツ③  
朝ごはんは温かいものを食べる

朝ごはんは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	120.5	126.8	131.0	138.0	144.0	149.3
	女子	119.5	124.8	131.0	140.3	143.7	152.9
体重 (kg)	男子	23.1	25.4	28.5	35.2	39.5	41.6
	女子	22.0	25.2	30.0	33.8	34.4	45.8

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か？

心の健康チェック！ 当てはまるものにチェックを付けよう。心のSOSを見のがすな！

あたまがスッキリしない	めがつかれやすい	鼻の調子がおかしい	めまいがする	手足ががつめたい
口内炎がでやすい	イライラすることが多い	ベロが白くなっている	よくお腹がいたくなる	おもちゃで遊んでも楽しくない
肩や首がいたい	体がだるい	体重が急に減った	朝、すきり起きられない	なかなかねむれない

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。好きなことをしてリフレッシュ！

あてはまるものが

ストレスとはまわりの色んなしげきによって、心と体に負担のかかった状態です。

ストレスがたまったら  
リフレッシュをしよう

スポーツで体を動かす	すきな音楽をきく	ゆっくりお風呂に入る	だれかに相談する	ほかに、好きなものを食べる、本を読む など、色々な方法があるよ
------------	----------	------------	----------	---------------------------------