



令和8年2月2日  
いずみの森義務教育学校  
保健室

2月3日は「立春」です。立春は「春の始まり」という意味で暦の上では春が来ますが、まだまだ寒い日が続きます。気温の影響で体温が下がると、免疫の働きや基礎代謝も下がります。「温かい朝食をしっかりと食べる」「運動やお手伝いなどで体を動かす」「入浴時には湯船につかる」などして体温を上げることを意識して過ごしてみましょう。

## 2月の保健目標「心の健康について考えよう」

何か物事に取り組もうとしたけど、うまくできなかった時、あなたはどっちのタイプ？



### 自分を励ますタイプ

(そういうこともあるよ)  
(大丈夫、大丈夫)  
(きっとできるよ)



### 自分を非難するタイプ

(なにやってんだよ)  
(いつもダメだな)  
(どうせうまくいかないよ)

自分を励ます方が心の健康に良いのです。

甘やかすのとは  
違います



### ～励ますことの良い点～

- ・心が傷つきにくい(実は体にも良い)
- ・落ち込んでも立ち直るのが早い
- ・失敗がそれほど怖くなくなる。
- ・やってみよう！という気持ちになりやすい。

自分を応援  
しよう！



## 《3 学期発育測定》 平均身長・体重

|     | 男子          |             | 女子          |             |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     | 身長<br>(c m) | 体重<br>(k g) | 身長<br>(c m) | 体重<br>(k g) |
| 1 年 | 121.6       | 23.7        | 120.7       | 22.7        |
| 2 年 | 128.9       | 27.0        | 128.1       | 27.2        |
| 3 年 | 132.2       | 29.5        | 132.9       | 29.4        |
| 4 年 | 138.7       | 34.2        | 138.0       | 32.9        |
| 5 年 | 144.5       | 39.0        | 145.2       | 38.6        |
| 6 年 | 152.4       | 44.2        | 151.7       | 43.2        |

個人差はありますが、平均すると、1 年で約3～5 cm身長が伸びているようです。

中には1 年で6 cm以上身長が伸びた人もいました。

健やかな成長のために、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。



**2月3日(火)に『わたしの健康』を配付します。**

★1～5 年生:『わたしの健康』(男子-水色、女子-黄色)の1月の『保護者印またはサイン』に押印等の上、**2月6日(金)**までに担任へご返却ください。

★6 年生:返却の必要はありません。ご家庭で保管ください。

この6年間でどれくらい成長したかご家庭でお話ししてみてください。

### 保健室からのお願い

校舎内ではジャンパーなどの防寒着を脱ぐ決まりになっており、防寒着の下に着ている服が薄手のシャツなどの場合、寒さで体調を崩すことがあります。下着を着用することはもちろん、温度調節ができる服装での登校をお願いします。

