



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



三学期がスタートして一週間以上がたちましたが、毎日規則正しい生活ができていますか。今週に入り欠席者が多くなってきました。北小ではインフルエンザの流行はありませんが、近隣の小中学校では、感染が拡大してきているので注意が必要です。一人一人が予防をして、三学期も元気に過ごしましょう。

1月

はっぴくそくていけっか 発育測定結果です

健康手帳に保護者印を押し、
学校に返却してください。

学 年	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	平均	4月→ 1月	平均	4月→ 1月	平均	4月→ 1月	平均	4月→ 1月
1	120.7cm	+4.3	118.3cm	+4.2	23.1kg	+2.0	21.2kg	+1.4
2	126.8cm	+4.3	127.4cm	+4.8	28.5kg	+2.5	26.5kg	+2.3
3	130.4cm	+4.0	133.1cm	+4.5	29.3kg	+2.7	29.1kg	+2.3
4	136.9cm	+4.3	139.7cm	+5.6	33.9kg	+3.1	34.8kg	+3.4
5	145.0cm	+5.2	144.9cm	+5.0	38.1kg	+3.8	35.8kg	+3.2
6	148.4cm	+5.5	150.6cm	+4.5	39.4kg	+3.8	42.9kg	+3.8

おお 大きくなりましたね！

みなさん4月から比べると大きくなっていました。上の平均は目安ですので、これと比べて、“大きい”“小さい”と、気にしすぎないでくださいね。成長には「個人差」があります。身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。体重については、平均的な増え方より大きく増えたり減ったりした人は、食生活や運動のようすをふり返り、自分にできることから少しずつ改善していきましょう。何か心配なことがある人は相談にきてくださいね。



大きく成長するために、「よく食べ、よく寝て、よく運動する」ようにしましょう！そして、いつもみなさんの健康を支えてくれるお家の方への、感謝の気持ちを忘れずにいられるといいですね。

うらめん よ ほけん はなし おも だ
裏面を読んで、保健のお話も思い出してみよう！

はついくそくてい ほけんしどう おこな
发育測定で保健指導を行

いました。ポイントをまとめ
たので、思い出して行動し
ていけるといいね！

保健のお話

おぼ
覚えているかな？

1・2年生「かぜ・インフルエンザに負けるな！」

インフルエンザやかぜはどうやってうつるのか、咳やくしゃみか
とぶ距離、咳エチケットの大切さを学びました。

そして、「かぜ予防の合言葉 うまくきたえて」の一文字ずつの
意味を考えました。「うまくきたえて」とは、「う・・・うがいをする」
「ま・・・マスクをする」「く・・・空気を入れかえる（かんきをする）」
「き・・・規則正しい生活をする」「た・・・体力をつける（運動をする）」
「え・・・栄養バランスのよい食事をする」「て・・・手洗いをする」です。

「ウイルスに負けないからだをつくる（運動・栄養・睡眠）」ことと「ウイ
ルスをからだの中に入れない（うがい・手洗い）」ことで、冬を元気に過ごしていきましょうね。



3・4年生「正しい姿勢をしよう」

授業中の姿勢はどうでしょうか。背骨には、体を支える、体を
動かす、神経を守るという働きがあります。姿勢が悪いと、背骨が
曲がる、内臓の働きが悪くなる、視力が低下する、肩こりや腰の痛み
から集中できない、けがの危険がある等、生活や学習に悪い影響
が出てくる場合があります。

よい姿勢の合言葉は「グーチョコキパー」です。机と椅子はグーニ
つ、椅子の位置はチョコキ二つ、机と目の距離パー二つです。よい姿勢
のために、骨を強くする食品をとる、太陽の光を浴びて運動する、荷
物の持ち方に気をつける等していきましょう。姿勢はみなさんの心ま
で映し出しています。元気がないときこそ、姿勢を直し、沈んだ気持
ちを前向きな気持ちに変えていけるといいですね。

じゅぎょうちゆう しせい
授業中の姿勢はどうか・・・？



よいしせいは
グー・チョコキ・パー



つくえといすは
グー2つ

いすの位置は
チョコキ2つ

つくえと目の
きよりパー2つ

5・6年生「心の健康～リフレーミングをしてみよう～」

コップに半分の水が入っていたとき、「半分しかない」ととらえる
か、「半分もある」ととらえるか・・・あなたはどうか。

「見方を変えてみること」をリフレーミングといいます。このリフ
レーミングの考え方で、みなさんの短所を長所にしてみる活動をし
ました。その後、全員でリラックス法を体験してみました。

思春期にさしかかっている5、6年生。不安や悩みを抱えること
が多くなると思います。考え方を変えることで、心が軽くなること
もあるかもしれません。自分に合ったストレス解消法を見つけ、
「心」の健康についても考えていけるといいですね。

め
目をとじてリラックス～



ほけんしつまえ けいじ
保健室前に掲示す
るので見てみてね！

