

ほけんだよい

No.17

令和8年2月2日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。そして、笑って体も心も元気に毎日を過ごしていきましょう。



みんなのからだには、病気から守ってくれるすごいパワーがあります。それは「笑う」こと。こんな効果があるよ！



心の中の鬼と仲良くなろう！

3日は「節分」です！

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？

● テスト前に出てくるドキドキ鬼

● 練習がうまくいかないときのイライラ鬼

● 友だちとうまく話せないときのモヤモヤ鬼

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

● 今、心にいるのはどんな鬼？

● 今、どんな気持ちかな？

● 鬼と一緒に何がしたい？

② 話しかける

● 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OK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。

③ 一緒に動く

● 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。

● 節分に豆まきをするのは？

2月3日は「節分」。漢字で書くとおり季節の分かれ目という意味で、春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、ふつうは、冬から春にうつりかかる2月の節分のことをいいます。

季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の豆まきも、その一つです。鬼とは、病気や悪いできごとのこと。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、からだの調子をくずすことが多いので、気をつけようという意味もあるようですね。



どれくらい大きくなったかな？



こんなに大きくなりました！

		身長(cm)			体重(kg)		
		4月	1月	のびた高さ	4月	1月	ふえた重さ
1年	男	117.3	122.2	+4.9	22.6	25.1	+2.5
	女	114.3	118.9	+4.6	21.3	24.3	+3.0
2年	男	124.5	129.8	+5.3	27.2	30.7	+3.5
	女	118.4	123.5	+5.1	21.8	25.1	+3.3
3年	男	127.7	131.7	+4.0	26.2	28.9	+2.7
	女	129.5	134.7	+5.2	27.7	31.6	+3.9
4年	男	133.9	138.2	+4.3	30.6	33.8	+3.2
	女	136.8	141.4	+4.6	30.9	33.9	+3.0
5年	男	139.8	144.7	+4.9	35.1	38.9	+3.8
	女	137.1	142.2	+5.1	30.7	33.3	+2.6
6年	男	145.8	152.5	+6.7	41.5	47.1	+5.6
	女	147.7	151.9	+4.2	40.3	42.2	+1.9

みなさんは、4月と比べると、身長ものび、体重も増えて大きくなりました。身長や体重だけでなく、全身から感じる雰囲気もずいぶん大きくなったように感じます。

身長が伸びるということは、まず、からだの中心にある骨が伸びるということです。そして、その周りの筋肉が増える→皮膚も広がる→皮膚から見える血管も伸びる→血管を流れる血液も増える→血液を送る心臓も大きくなる。こんなふうにして、からだ全体が大きくなるのです。



2月は 全国生活習慣病予防月間

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います

- 善いものの食べすぎ
- 塩分の多いものの食べすぎ
- 脂肪分の多いものの食べすぎ
- 運動不足
- 眠り不足

● がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧など

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は 食事・運動・睡眠 です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい食事	適度な運動	十分な睡眠
<ul style="list-style-type: none"> ● じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます ● 充電に活動するエネルギーが作られます ● 体の調子がよくなります ● 誰かと一緒に食べると笑顔になります 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋肉がついて、骨も強くなります ● 肺や心臓が強くなります ● 太りにくくなります ● 血液の流れがよくなります ● 気持ちがスッキリします 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体がぐんぐん成長します ● 病気に対抗する力を強くします ● 落ちついた気持ちになり、イライラしません ● カラダやスポーツに集中できて、やる気もでてきます

未来の自分のために

子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

おうちの方へ

1月の発育測定で、お子さんは身長が伸び、体重も増えて大きく成長していました。測定しながらすくすくと成長している姿に嬉しく思います。保護者の皆さんには、先日配付しました「健康カード」で、お子さんの成長をご確認いただき、ありがとうございました。

一方、体重が急に増えて肥満傾向になっているお子さんも多く見られました。学童期の肥満傾向は40%が、思春期肥満は70~80%が「成人肥満」に移行し、生活習慣病へつながる傾向が大きいと言われています。

今、身についた生活習慣が20年先、30年先の健康に影響します。生活習慣病は、予防できる病気ですので、今のうちから肥満にならないよう食生活や生活の仕方に気をつけていく必要があります。ご家庭でのサポートよろしくお願ひします。

