

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。



みなさんのからだには、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！



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらく



幸福を感じる



コミュニケーションが
スムーズになる

心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？

① 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

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



♡今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



♡今、どんな気持ちかな？

③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



♡鬼と一緒に何がしたい？

★ 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わる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も多いので、気をつけようという意味もあるようですね。



ねん かん
1年間で...

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

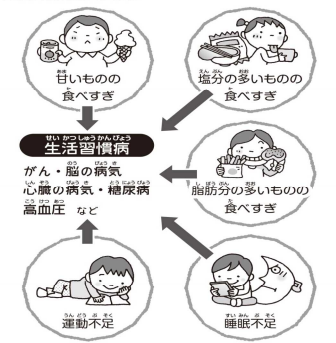
みなさんは、4月と比べると、身長もののび、体重も増えて大きくなりました。身長や体重だけでなく、全身から感じる雰囲気もずいぶん大きくなったように感じます。身長が伸びるということは、まず、からだの中心にある骨が伸びるということです。そして、その周りの筋肉が増える→皮膚も広がる→皮膚から見える血管も伸びる→血管を流れる血液も増える→血液を送る心臓も大きくなる。こんなふうにして、からだ全体が大きくなるのです。



2月は 全国生活習慣病予防月間

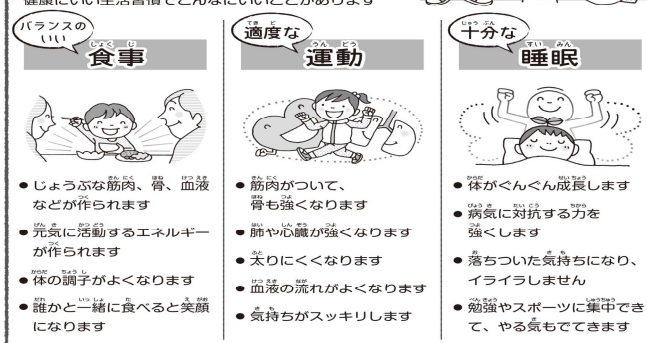
生活習慣で病気になるの？

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



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



未来の自分 のために



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す。

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いします。

