

2月の保健目標 心の健康を考えよう

これまでともに過ごしてきた6年生と、一緒にいられる時間もあと少しになりました。伝えそびれていることはありませんか？「ありがとう」「ごめんね」「これからもよろしくね」「大好き」などの言葉は、言われるとうれしく、心をあたたくしてくれる言葉です。恥ずかしかったり、照れくさかったりしますが、これまで一緒に過ごしてきた仲間に思いを伝えられるといいですね。

優しい言葉で
心もポカポカに



心の回復方法をみつけよう

わたしたちの心やからだは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激（ストレス）を受けて反応（ストレス反応）します。例えば、怒られてイヤな気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。



ストレスはだれにでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試して、ストレスを軽くする方法を見つけると生活しやすくなります。

だれかに話をきいてもらう

好きなアイドルを見る

友達とあそぶ！

好きな歌を聴く・歌う

スポーツを楽しむ
(からだを動かす)

好きな食べ物を食べる

絵を描く

本・マンガを読む

たっぷり眠る

好きなアニメ・動画を見る

10秒こきゅう法をする

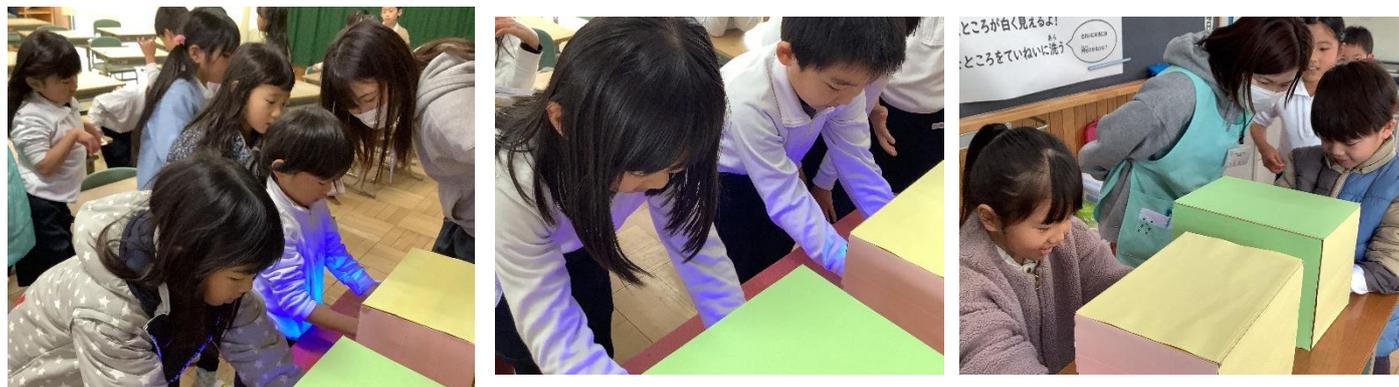
きん張しているときに、こきゅう法をすると気持ちが落ち着きます。

- やり方 ①ゆったりと息をはく（ふう〜）②鼻から静かに吸う（1・2・3）
③いったんとめて（4）
④ゆったりと口から息をはき出す（5・6・7・8・9・10〜）



てあら 手洗いをがんばろう！

1～3年生は、身体測定後に手洗いチェックをしました。洗い残しのある人がたくさんいました。「あれ？全然きれいになっていない」「つめの周りがきれいにならない」「めっちゃ洗ってきた！手が冷たい」など話しながら真剣に手洗いに取り組みました。引き続き、インフルエンザなど感染症の注意が必要なため、ていねいな手洗いを続けて、自分のからだを守っていきましょう。



めん えき りよく
免疫カアップ！

☆
わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
かぜ
風邪などにかかりにくくなります。



ニ 笑って

ニ 体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

♡
わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



身体測定結果(発育のようす)

身体測定の結果が表のように出ました！各学年の男女別平均値が出ています。早く大きくなる子もいれば、ゆっくりと大きくなる子もいて、一人一人の成長の様子は違います。それぞれのスピードで成長していくことを楽しみましょう。

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	118.3	21.9	119.7	23.0
2年	126.9	26.6	125.8	25.4
3年	131.9	29.7	131.3	27.4
4年	134.3	30.7	138.3	32.1
5年	144.8	36.7	142.7	37.0
6年	149.8	41.1	153.0	42.7