

# ほけんだより 2月

令和7年2月5日  
足立区立中川東小学校

2月の保健目標は、心を大切にしようです。

## 【考えてみよう】

いやなことがあったり、悲しいことがあったりして、心が傷ついてしまったとき、あなたはどのようにしていますか？

だれにでも、いやなことや悲しいことは起こります。そんな時、傷ついた心を助けてあげる方法を知っておくと、役に立ちますよ。下にある方法の他に、あなたが見つけた方法があったら、お友達に教えてあげましょう。

### 〈体を動かす〉

ちょっと疲れるくらいの運動は、心と体をリラックスさせる効果があります。

### 〈深呼吸をする〉

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり、「吸って〜」「吐いて〜」と思いながら深呼吸しましょう。

### 〈気持ちを手紙に書く〉

悩みや不安を文字にすると、今まで思いつかなかった別の考えが見つかるかもしれません。

### 〈笑う〉

笑うと、脳が元気になり、ストレスに負けない力がわいてきます。病気とたたかう力（めんえき力）もアップしますよ。

学校には、お話を聞いて悩みや不安へのアドバイスをしてくれる、スクールカウンセラーの先生がいます。お話してみたい人は、保健室の先生か担任の先生に伝えてください。

裏面もご覧ください

**おうちのかたへ** 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひご一読ください。

**感染症報告（1月8日～1月30日）**

・水痘（水ぼうそう） ・マイコプラズマ感染症 ・インフルエンザ ・感染性胃腸炎

\*2月3日現在、インフルエンザの報告が出ています。

\*これらの感染症にかかり、治癒して登校する際には「登校許可証」を提出してください。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

1月 計測結果(平均値)						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>【男子】</b>						
身長(cm)	122.7	126.9	135.0	140.9	145.6	155.9
4月からの伸び	5.1	4.2	4.6	4.8	5.5	6.7
体重(kg)	24.3	25.9	31.5	36.6	39.8	48.8
4月からの増え	2.2	1.9	2.7	3.2	4.1	4.0
<b>【女子】</b>						
身長(cm)	123.6	128.4	131.3	137.8	145.8	152.8
4月からの伸び	5.2	5.1	4.3	5.6	5.3	4.2
体重(kg)	25.4	26.6	29.5	33.5	39.6	45.3
4月からの増え	2.1	2.5	2.6	3.4	3.2	3.1

～ いつもと違う 子供の言動に気を配りましょう ～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

\*行動の変化

- 学校に行きたがらない。 ● 学習への意欲が乏しくなる。 ● 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。 ● ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。 ● ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。 ● 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。 ● 一人になるのを怖がる。

\*体の反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。 ● 体の痛みやかゆみを訴える。 ● 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。 ● 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなったりする。

\*表情や会話

- ぼんやりしている。 ● ささいなことで泣く。 ● 元気がない。 ● 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。 ● 学校や友達のことを話したくない。

子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。 出典：文部科学省「子供の心のケアのために」