

# ほけんだより 2月

令和7年1月24日  
足立区立千寿小学校

冬休みが終わり、一か月が経とうとしています。寒い季節は、空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下して、肌の乾燥やかゆみが気になります。保健室でも、乾燥による来室が増えてきました。ご家庭でもお風呂に浸かって血行をよくし、保湿剤を使い分けて、しもやけ、あかぎれのケアをお願いします。

## 発育測定 結果

成長には個人差がありますので、参考までにご覧ください。

【男子】	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	身長 (cm)	121.7	128.7	133.4	138.0	145.2	151.8
	体重 (kg)	23.0	27.0	30.0	33.2	39.5	41.2

  

【女子】	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	身長 (cm)	120.7	126.9	133.2	139.6	145.3	151.3
	体重 (kg)	22.6	25.3	28.9	33.6	36.7	41.5

どの学年でも身長は2～3cm、体重は1～2kgの増加が見られました。お子様の成長、体について心配なことがございましたら、お気軽に養護教諭までご相談ください。

## 【歯みがきカレンダーについて】

冬休みの歯みがきカレンダーの取り組みはいかがでしたでしょうか。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

冬休みの間、朝と夜に毎日歯を磨けた児童は**85%**でした。夏休みの72%から大きく増加しました。年末年始は、朝の歯みがきを忘れてしまう児童が多かったように見受けられましたが、歯みがきに頑張っている姿が伝わってきました。引き続きご家庭での仕上げ歯みがきの実施と、歯みがきの声掛けをよろしくをお願いします。



## 【保健指導を行いました】

毎年、9月と1月の発育測定の時間に保健指導を行っています。今回行った指導の内容を紹介します。1・2年生では、絵本『うんこダスマン』の読み聞かせを行いました。毎日の生活と排泄は密接な関係があります。良い生活習慣は排便を促し、健康な体になることを絵本から学びました。3・4年生では視力低下防止について指導を行いました。視力を落とさないために「アイケアスキル」の大切さを学びました。5・6年生では骨密度についての指導を行いました。骨密度を高められるのは20歳までと言われています。年を重ねても強い骨を維持できるように、子供のうちから骨貯金をすることの大切さを学びました。

ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。



せんじゅしょうがっこう じどう ひと いっしょ よ  
 ❀千寿小学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう❀  
 がつほけんもくひょう こころ けんこう かんが  
**【2月保健目標 心の健康について考えよう】**

自分も相手も好きになれる

**怒り**との上手なつき合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう

友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たることがある

腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう

友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

**怒りにとらわれないコツ**  
キーワードは **はなす**

**コツ① 人に“話す”**  
感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。

**コツ② 頭から“離す”**  
私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

**【心因性腹痛を知っていますか？】**

心因性腹痛とは、心のストレスや不安が原因で起こる腹痛のことです。緊張する行事の前や受験の前に、お腹が痛くなったことはありませんか？心と体はつながっています。ストレスを感じることによって胃や腸の機能が低下し、腹痛を引き起こします。不安や悩みがあるときは信頼できる人に相談したり、自分がリラックスできることをしたりして、心も体も健康に過ごしましょう。

