

# けんこうのアンテナ



NO.10  
おうちの人と  
読みましょう！

寒さの厳しい日が続いています。そんな中でも、休み時間には校庭で元気に遊ぶ声が聞こえてきていて、みなさんの楽しそうな様子に保健室も元気をもらっています。寒さに負けず、体をしっかりと動かして、体の抵抗力（風邪やウイルスと戦う力）を高めていきましょう。1月下旬から市内の学校で胃腸炎やインフルエンザB型の流行での学級閉鎖が出ています。水道の水がとても冷たく感じられる季節ですが、遊んだ後は石けんでしっかりと手洗いをしてハンカチで拭くことを忘れないでくださいね！

## ～1月の身体測定を実施しました～

下の表は、4月と1月の内郷小の平均身長・体重です。「身長が伸びたのに体重が減ってしまった」「体重がたくさん増えたのに身長があまり伸びなかった」など、変化には個人差があります。バランス良く成長していくように、食事や睡眠運動など規則正しい生活を心がけましょう。

身長						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月男子	114.9cm	124.1cm	128.0cm	132.7cm	140.6cm	144.7cm
1月男子	120.0cm	128.2cm	131.9cm	136.8cm	145.1cm	150.5cm
4月女子	111.9cm	119.5cm	129.4cm	132.7cm	142.4cm	148.4cm
1月女子	115.8cm	123.9cm	133.6cm	136.7cm	147.1cm	151.5cm
体重						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月男子	19.7kg	24.8kg	25.0kg	29.8kg	35.6kg	37.2kg
1月男子	22.1kg	27.6kg	27.2kg	32.7kg	39.7kg	41.1kg
4月女子	18.8kg	22.0kg	29.4kg	29.7kg	35.0kg	42.3kg
1月女子	20.6kg	24.3kg	32.0kg	32.2kg	37.6kg	45.2kg



## こころをみつめよう

2月の保健目標は「心の健康の大切さを知ろう」です。みなさんはどのように周りの人と関わっていますか？どんな言葉を使っていますか？「ちがうし」「あっちいって」「むり」「へんなの」などチクタク言葉を使っている人はいませんか？自分のこころをみつめ直してみてください。相手を思いやる気持ちをもって、チクタク言葉ではなく、「ありがとう」や「すごいね」などふわふわ言葉を使っていきましょう。ふわふわ言葉が増えれば、自分も相手もやさしい気持ちになるはずです。周りの友達でチクタク言葉をつかっている人がいたら、やさしく教えてあげてほしいと思います！

相手のよいところをみつけるとふわふわ言葉がふえていきます。



短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…

飽きっぽい…

おしゃべり…

おとなしい…



感情が豊か！

好奇心旺盛！

性格が明るい！

謙虚でやさしい！

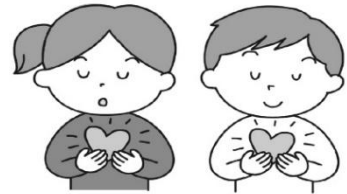
## ありがとうは魔法の言葉

友達に優しくしてもらった時、「ありがとう」と伝えていませんか？実は、感謝の言葉を口にすると、脳や体に良いホルモンが出ます。体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたりします。「ありがとう」は、言った人も言われた人も優しい気持ちになる素敵な言葉ですね。

\*セロトニン・・・心のバランスをととのえる

\*ドーパミン・・・やる気をださせる

\*オキシトシン・・・幸せな気持ちにしてくれる



「ありがとう」や「ふわふわ言葉」を今日は誰かにいえたかな？

ふわふわ言葉はほかにもあるよ～

- ♥すごいね ♥おめでとう ♥がんばっているね
- ♥いっしょにやろう ♥てつだおうか？
- ♥だいじょうぶ？ ♥いいね！



うれしい気持ちになったり、自然と笑顔になるような言葉は、ふわふわ言葉です。他にも思いつくふわふわ言葉はありますか？

こんなとき、あなたなら、どんな言葉をかけますか？

### ケース 1

友達にいやな言葉をいわれて泣いている子に



### ケース 2

蹴ったボールが当たってしまった子に



友達とケンカした時や、勉強がむずかしくて心配になってしまったとき、いやな事があってイライラしたり、不安な気持ちになったりなど、毎日笑顔で生活できるとはかぎりません。そんな時、みなさんはどのようにしていますか？自分にあった気持ちのきりかえ方をみつけれられるといいですね！こまったときは保健室でも話をききますよ！

しんこきゅうでいかりをコントロール



好きな本を読む、運動する、おいしい物を食べる・・・  
いろいろな方法があるね！

