

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、みんな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。

学年	身長					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月男子	114.9 cm	124.1 cm	128.0 cm	132.7 cm	140.6 cm	144.7 cm
1月男子	120.0 cm	128.2 cm	131.9 cm	136.8 cm	145.1 cm	150.5 cm
4月女子	111.9 cm	119.5 cm	129.4 cm	132.7 cm	142.4 cm	148.4 cm
1月女子	115.8 cm	123.9 cm	133.6 cm	136.7 cm	147.1 cm	151.5 cm

学年	体重					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月男子	19.7 kg	24.8 kg	25.0 kg	29.8 kg	35.6 kg	37.2 kg
1月男子	22.1 kg	27.6 kg	27.2 kg	32.7 kg	39.7 kg	41.1 kg
4月女子	18.8 kg	22.0 kg	29.4 kg	29.7 kg	35.0 kg	42.3 kg
1月女子	20.6 kg	24.3 kg	32.0 kg	32.2 kg	37.6 kg	45.2 kg

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」などチクチ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、チクチク言葉ではなく、「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。周りの友達でチクチ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！

リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です

相手のよいところに目を向けるとふわふわ言葉がふえていきます。

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！



まほう ことば ありがとうは魔法の言葉

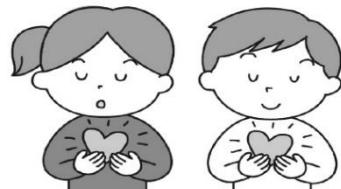
ともだち やさ とき つた じつ かんしや ことば くち 友達に優しくしてもらった時、「ありがとう」と伝えていますか? 実は、感謝の言葉を口にす
のう からだ よ で からだ ちょうし よ ねむ
ると、脳や体に良いホルモンが出ます。体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠
べんきょう しゅうちゅう い ひと い ひと やさ きも
れたり、勉強に集中できたりします。「ありがとう」は、言った人も言われた人も優しい気持ち
すてき ことば に なる 素敵な言葉ですね。

*セロトニン・・・心のバランスをととのえる

*ドーパミン・・・やる気をだせる

*オキシトシン・・・幸せな気持ちしてくれる

「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~

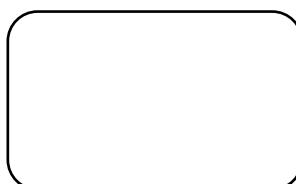
♥すごいね ♥おめでとう ♥がんばっているね
♥いっしょにやろう ♥てつだおうか?
♥だいじょうぶ? ♥いいね!

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。
ほか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

ともだち ことば 友達にいやな言葉をいわれて
な 泣いている子に



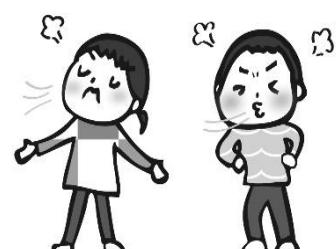
ケース2

け 蹤ったボールがあたってしまった子に



ともだち とき しほい 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、まいにちえがお せいかつ 毎日笑顔で生活できるとはかぎりません。そんな時、みなさんはどうしていますか? 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



す ほん よ うんどう 好きな本を読む、運動する、おいしい物を食べる…
もの た いろいろな方法があるね!

