



れいわ ねん がついたち  
令和6年2月1日  
さくらしりつちよだしょうがっこう  
佐倉市立千代田小学校  
ほけんしつ  
保健室

2024年も早1か月が経ち、気づいたらもう2月です。2月はもともと日にちが少ないのであっという間に逃げていきそうですね。朝晩はまだ冷える日が続いています。寒暖差が激しいと体温調整が難しく体調を崩しやすくなります。上着を使って上手に体温調節をしましょう。そして、今月は節分です。心と体の悪いものを追い出し、福を呼び込みましょう。

## 1月の身体測定結果(平均値) ( )内は9月からの伸び

成長には個人差があり、人によって発育は違います。他の人と比べる必要はありません。この数値はあくまでも平均値です。平均値より高い、低いという見方だけではなく、身長と体重がバランス良く成長しているかどうか大切です。



	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	119.5 (1.8)	22.2 (1.6)	120.1 (1.7)	22.5 (1.9)
2年	126.2 (1.8)	27.4 (2.6)	126.9 (1.6)	25.2 (2.4)
3年	132.7 (1.7)	31.3 (2.9)	132.6 (1.7)	32.5 (3.3)
4年	140.0 (2.4)	36.6 (3.6)	141.1 (2.0)	35.9 (3.5)
5年	146.2 (2.5)	39.0 (3.6)	147.4 (2.3)	39.7 (3.4)
6年	152.3 (3.4)	43.0 (3.8)	150.5 (0.6)	41.8 (3.7)

## 覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

2月の保健目標 「健康なこころを育てよう」

最近、誰かに「ありがとう」って伝えましたか？ 感謝の気持ちを持っていても、言葉や態度で示さないと相手には伝わりません。

☆感謝の気持ちが伝わりやすいのはどっちかな？



声が小さかったり、相手の目を見ない、無表情だったりすると、感謝の気持ちがうまく伝わりません。

相手の目を見て、「ありがとう」と言うと、感謝の気持ちが伝わります。笑顔ならなおさらいいですね。

誰でも「ありがとう」と言われたら、うれしい気持ちになります。家族や親しい友達には、いちいち言うのが面倒だと思える人もいますが、ささいな事でも「ありがとう」と相手に感謝の気持ちを伝えると、お互い気持ちよく過ごすことができます。勇気を出して、「ありがとう♪」と伝えてみましょう。



生活習慣習慣病について

体によくない生活習慣を長く続けることで起こる病気をまとめて、「生活習慣病」と呼んでいます。最近では、大人だけでなく子どもの間でもこの病気がみられるようになっており、予備軍の子どもたちも多いといわれています。健康に過ごすためにも、今から望ましい生活習慣をしっかりと身につけて、それを続けていくことが大切です。

～あなたは大丈夫ですか？～

体によくない生活習慣とは、

- 食べ物の好き嫌いが多い
- お菓子やジュースなどを摂りすぎている
- 夜ふかしをして、いつも睡眠不足である
- 日頃からほとんど運動をしない。

健康のための三原則



食事



運動



休養

<p>栄養バランスの良い食事を適量でよく噛むことで歯や口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。</p>	<p>定期的に運動をする生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、体を動かすことが肝心です。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。</p>
<p>睡眠を十分にとる睡眠不足は全身の不調や病気にもつながります。しっかりと眠ることが必要です。</p>	<p>意識的に排便をする「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。</p>

## 生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



### 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



### 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。



### 意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。