



令和7年2月

千代田小 保健室

おうちの人といっしょに
読みましょう。

3学期がスタートして、1か月が経ちました。

千代田小では、感染症の流行がないまま2月を迎えられています。

ご家庭におかれましても、感染予防のご協力をありがとうございます。

「早寝・早起きをする」「バランスの良い食事を摂る」「適度な運動をする」ことで、感染症にも負けない体を作ることができます。生活習慣を見直して、元気に冬を乗り越えましょう。春はもうすぐです！



◆◆◆ 3 学期 身体計測平均値 ◆◆◆

平均身長 (cm)	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
男子	124.1	125.2	131.1	138.2	145.0	153.1
女子	120.9	126.8	133.2	138.1	147.7	151.9
平均体重 (kg)	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
男子	25.7	24.9	30.4	35.1	40.8	44.8
女子	23.2	25.9	29.4	35.7	41.0	43.0

1月に行った身体計測の平均値を調べてみました。

自分の身長が平均よりも低い・・・など落ち込む必要はありません。

成長には個人差があります！全員が1学期よりも大きく成長していたので、安心してください☆

成長のペースは人それぞれですので、参考程度に見てみてくださいね。

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました

2月6日（木）に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校評議員5名に参加していただき、学校保健委員会が行われました。

今年度の健康診断の結果や感染症流行状況、保健室来室状況などを報告しました。

肥満傾向の児童が増加していることやむし歯治療率が低いこと、朝食欠食率の低下などが千代田小学校の健康課題としてあがりました。

健康課題を解決するために、ほけんだよりや掲示物などを通して、情報を発信していきたいと思っています。



がつ ほけんもくひょう けんこう そだ
2月の保健目標「健康なこころを育てよう」

とも 友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

てっだ 手伝うよ

だいじょうぶ 大丈夫？

おめでとう

ひだりがわ ことば あいて こころ きず
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し
くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ
けられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
て悲しくなったことや、友だちのためにした行
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

• ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
• あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
• 力があります。

• 日頃から「どんな言葉を使うと
• 相手が喜ぶかな？」と考えるよう
• にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



とも
**友だちを
大切に**



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも
友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。



ち よ だ しょう そうだんばこ
千代田 小には、相談箱があります！

保健室前に、相談箱を置いてあります。

悩んでいることや心配に思っていることがあるけれど、
直接話し辛いな・・・と思うことがある時は、ぜひ相談
箱に相談を入れてみてください。

新しい用紙は相談箱のとなりにありますので、自由に
使ってください。

もちろん、先生に直接話すことでも大丈夫です。

保健室でも話を聞きますよ♪

