

ヘルシー通信



R3.2.9
緑丘中学校

2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

立春を過ぎたとはいえ、まだまだ寒い2月ですが、春は着実に近づいています。これからも規則正しい生活と感染症対策をしながら、体調管理をおこない、学習や運動に取り組んでいきましょう。目標に向かって努力したその先には、きっと「自分の春」が待っているはず…。



人は「言葉」によって気持ちが温かくなったり、落ち込んだりするときがあります。言葉は人の心を動かす力があります。相手を思いやる言葉かけができればすてきですね。

下記のように「私」を主語にした「Iメッセージ」で伝えてみると・・・

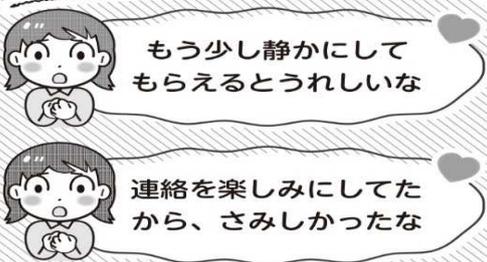


「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



Iメッセージ



3学期の身体計測結果 学年男女別平均値

(増減は4月平均値との比較になります)

一年間で心も体も大きく成長しましたね。

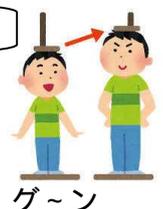
項目	男子				女子			
	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減
1年	159.2	5.7	48.9	+3.1	154.9	2.0	50.0	+4.2
2年	166.1	4.6	55.7	+3.0	156.7	0.9	53.3	+1.9
3年	167.4	2.2	60.0	+3.9	159.0	0.5	52.7	+0.6

成長にはそれぞれ個人差があります。表はあくまで平均値としてご覧ください。

身長伸びの学年別ベスト3

1年間でこんなに伸びました！

1年	宮元晴一郎さん 8.5cm	川瀬さん 8.4cm	宮元恵人さん 7.7cm
2年	森山さん 8.3cm	崑山さん 8.1cm	瓶子大輔さん 7.7cm
3年	前野桜希さん 4.7cm	船さん 4.6cm	宮下さん 4.1cm



ゲーン