



ほけんだより

令和3年2月1日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
NO.15

今年の節分は、2月2日です。例年なら3日ですが、細かな定義により今年は1日早まっています。このようになるのは124年ぶりです、とても珍しいことだそうです。

みなさんの心の中に“鬼”はいませんか？夜ふかし鬼、ねぼすけ鬼、ゲームやりすぎ鬼、勉強さぼり鬼、わがまま鬼、好き嫌い鬼…。そんな鬼たちは、「鬼は外」で心の外にそと出してあげましょう。そうすると、空いた心のすき間に“福”が入ってきますよ。みなさんの心が福で溢れますように…☆

2月の保健目標 《心の健康に気をつけよう》

その1 ストレスを上手に発散しよう

本を読む



いやなことからはなれてみて

音楽をきく

うたう・おどる



体をおもいっきり動かそう

走る



映画や動画を見る



たまには、いっぱい泣いてみよう

いやなことや解決策を書いてみる

文字にすると
すっきり
するかも！？



お風呂にゆっくりはいる



歌いながら
入ってもいいね。

誰かに話す



◎自分に合ったストレス発散方法を見つけてね。

友だち、先生、お父さん、お母さん、
きょうだい、スクールカウンセラー

その2 言葉づかいにきをつけよう

「チクチク言葉」

より「ふわふわ言葉」



まずは！

自分が言われて嫌なことは言わない！！

SNSでの言葉選びも考えて



かげで言うのも
相手は傷つきます



ときには、言葉はナイフに
なって心に刺さります



いちばん大事なのは、手洗いです。1日5回以上しましょう！

ゆだんきんもつ
油断禁物



第一っ子で、1日に5回手洗いでできている人は何人??

身体計測のあとに、感染予防の復習とアンケートをしました。
1日に5回手洗いが「できている」・「ほとんどできている」と答えた児童は **69人中46人(66%)**でした。2学期よりも**6人減**っていました。

減りました(T_T)/~~~~

予告

保健・給食委員会で来週1日(月)～5日(金)に手洗い強化週間を実施します。

その日の給食までに3回手洗いした人の人数を数えます。みんなで手洗いをしっかりしましょう！

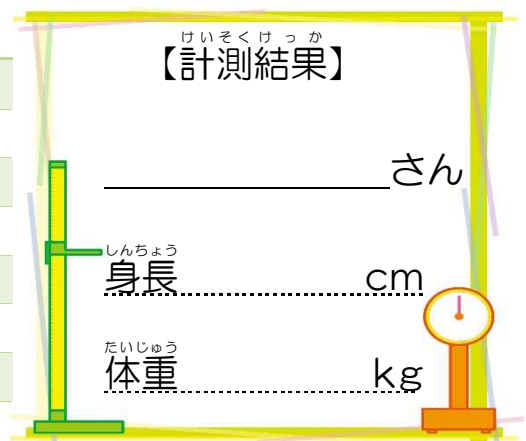


身体計測を行いました



1月の平均値 身長 (cm) 体重 (kg)

	男子	女子	男子	女子
1年	121.1	119.0	22.5	22.2
2年	127.8	125.3	26.9	22.9
3年	134.8	134.0	32.3	28.5
4年	143.2	143.5	41.3	38.5
5年	139.0	147.8	38.9	40.9
6年	145.3	152.2	36.7	42.2



各学年で4月から1月にかけて一番伸びていた人を男女一人ずつ紹介します。

☆年間のびのびチャンピオン☆

1年

かみたに まひろ (5.4 cm) かねこ ひなた (5.5 cm)
てらたに あや (5.6 cm) さかい ちひろ (4.8 cm)

2年

3年

山本 琉生 (5.5 cm)
河端 美咲 (5.2 cm)

4年

寺谷 啓都 (6.5 cm)
笹川 瑞姫 (6.9 cm)

5年

甲田 拓己 (5.3 cm)
勝二 恵 (7.0 cm)

6年

❖西 健太 (9.0 cm) ❖
岡野 未祈 (6.6 cm)

