



令和7年2月3日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

まだまだ 寒さ が続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタソツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりふき、水分を取りましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

しもやけに注意

手足のゆびや顔など、ひえが原因でなります。赤くはれてかゆくなったりジンジンいたくなったりします。ぬれたらすぐにふきましょう。



ああきくなつたね

4月と1月の身体測定結果から

	男 子						女 子					
	身長 cm			体重 kg			身長 cm			体重 kg		
	4月	1月	4月から の成長	4月	1月	4月から の成長	4月	1月	4月から の成長	4月	1月	4月から の成長
1年	116.8	121.9	5.1	20.9	22.4	1.5	115.2	119.4	4.2	21.1	22.2	1.1
2年	124.4	128.3	3.9	25.2	26.5	2.3	123.8	128.8	5.0	24.9	27.1	2.2
3年	127.1	131.4	4.3	27.0	27.5	1.9	128.5	133.3	4.8	27.2	29.4	2.2
4年	130.4	134.8	4.4	28.0	29.9	2.8	134.8	140.1	5.3	31.3	33.9	2.6
5年	140.3	145.9	5.6	35.1	37.1	2.7	142.6	147.9	5.3	37.9	41.8	3.9
6年	144.6	151.4	6.8	38.7	42.3	3.6	148.1	151.7	3.6	40.7	42.9	2.2

お家の方へ

身体測定の平均値です。お子様の成長の目安になればと思います。成長の時期や変化する量は人それぞれです。身長と体重がバランスよく成長しているかが大切です。



2月5日は笑顔の日

「笑う門には福来る」という、ことわざがあります。

「笑顔や明るい気持ちいると、幸せや良いことがやってくる」という意味です。

たとえば、いつも笑顔でいると、周りの人も楽しい気持ちになり、友達がふえたり、良いこともふえたりしています。

だから、毎日笑顔で過ごせると良いですね。

「笑う」と よいことたくさん!!



病気になりにくい

きおく力があがる

リラックスする

しあわせに感じる

なかよくなる

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

あっちに行け

どうでもいい

キレイ

バカ

ありがとう

スキ

てつだ手伝うよ

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?」と考えるようになると、きっとずっと仲良いいられますよ。

お家のかたへ 1月：保健のおはなしをしました。

- 1年：「手洗い名人になろう」 実験：手洗いの大切さ。手洗いの後、きれいになっているか確かめました
- 2年：「大きな声でいえるかな」 紙芝居：不審な知らない人にあった時どうする 「やめて・逃げる」
- 3年：「うみとりくのからだのはなし」 読み聞かせ：自分の体は自分だけの大切なもの プライベートゾーン
- 4年：「生理について」 動画：おとなへの準備がそろそろはじまる そのための準備や必要なこと
- 5年：「体幹チェック」：体を動かして楽しく体幹チェック 体幹は良い姿勢を保つために必要
- 6年：「成長曲線をみよう」：6年間の自分の成長を振りかえる 成長期は大切な時間