

2月

ほけんだより

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、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、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、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。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。



## おおきくなったね

4月と1月の身体測定結果から



	男 子						女 子					
	身長 c m			体重 k g			身長 c m			体重 k g		
	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。



「<sup>わら</sup>笑<sup>かど</sup>門<sup>ふくきた</sup>には福来る」という、ことわざがあります。

「<sup>えがお</sup>笑顔や<sup>あか</sup>明るい<sup>きもち</sup>気持ちでいると、<sup>しあわ</sup>幸せや<sup>よ</sup>良いことがやってくる」という意味です。

たとえば、いつも<sup>えがお</sup>笑顔でいると、<sup>まわ</sup>周りの人も<sup>ひと</sup>楽しい<sup>たの</sup>気持ちになり、<sup>ともだち</sup>友達がふえたり、<sup>よ</sup>良いこともふえたりしています。

だから、<sup>まいにちえがお</sup>毎日笑顔ですごせると良いですね。

「<sup>わら</sup>笑う」と よいことたくさん!!



<sup>びょうき</sup>病気になるににくい

きおく力があがる

リラックスする

<sup>かん</sup>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

<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫？

おめでとう

<sup>ひだりがわ</sup> 左側の言葉は、<sup>ことば</sup>相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。<sup>あか</sup> 右側の言葉は、<sup>きもち</sup>相手の気持ち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。



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