

2月

ほけんだより

令和8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

笑顔でいると
いいね !!



2月5日は
笑顔の日



びょうきに強くなる



おぼえる力が上がる



ホッとする



しあわせな気分になる



なかよくなれる

心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな?

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼

友達とうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

お家や学校やいろいろな場面で、怒りを感じた時すぐに「ことば」や「行動」にださなくて、
ちょっと時間をあけてみよう。「1・2・3・4・5・6」と心の中でかぞえてみよう。



4月と1月の身体測定結果から

男 子									女 子								
身長 (cmセンチ)					体重(kgキロ)				身長 (cmセンチ)					体重(kgキロ)			
	4月	9月	1月	伸びた	4月	9月	1月	増えた		4月	9月	1月	伸びた	4月	9月	1月	増えた
1年	115.4	118.5	120.1	4.7	21.4	22.7	24.8	3.4	1年	118.7	121.4	123.0	4.3	24.6	25.3	27.1	2.5
2年	123.2	126.1	128.1	4.9	23.5	24.2	25.5	2.0	2年	121.1	123.5	125.6	4.6	23.3	24.3	25.4	2.1
3年	129.8	132.0	134.3	4.5	29.0	31.5	33.0	4.0	3年	129.9	132.6	135.1	5.2	27.7	28.8	30.3	2.6
4年	132.5	134.7	136.9	4.4	30.2	31.0	32.6	2.5	4年	134.6	136.8	139.3	4.7	31.1	31.8	32.9	1.8
5年	135.7	138.5	140.1	4.4	31.0	32.7	34.0	3.0	5年	141.2	144.1	146.5	5.3	35.1	36.4	38.3	3.2
6年	147.6	151.2	153.9	6.3	39.5	42.0	43.8	4.3	6年	148.7	151.0	151.9	3.2	43.1	43.5	45.1	2.0

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。