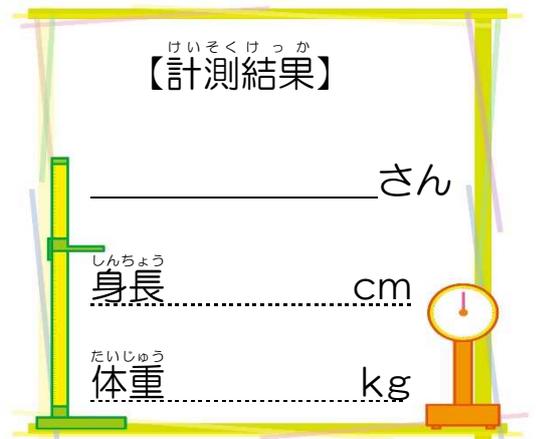


2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせるように、ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。そのためにも、手洗いやマスク、人混みに行かないなどの感染症予防対策をしっかりと行い、規則正しい生活を送りましょう。

# 身体計測を行いました

《1月の平均値》

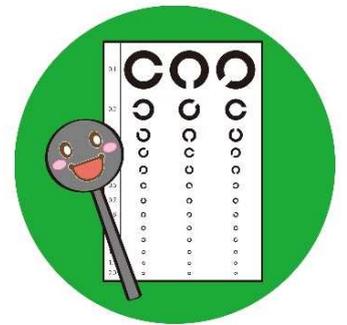
	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.9	120.3	23.3	22.9
2年	126.4	128.6	28.4	25.9
3年	133.4	133.1	30.6	30.4
4年	140.1	143.4	36.1	35.3
5年	145.6	145.9	38.7	38.8
6年	149.2	151.1	39.8	42.2



## 保護者の方へ 《視力検査結果について》

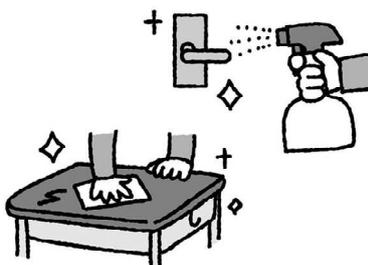
1月に視力検査を行いました。結果は「視力カード」でご確認ください。ご覧になりましたら、押印をして2月10日（水）までに学校へ提出してください。

なお、B以下の人には、『健康診断（眼科）結果のお知らせ』の用紙をお渡しします。早めの眼科受診をお勧めします



## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

### 感染源の除去



消毒や除菌などで  
細菌やウイルスを退治する

### 感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、  
マスクで防いだりする

### 抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を  
つけて病気に負けないようにする

※裏面もあります

がつ ほけんもくひょう  
**2月の保健目標**

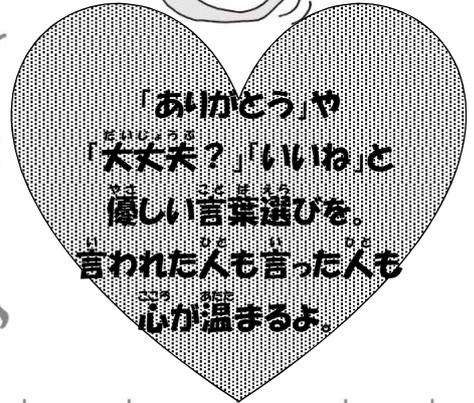
◎みんなと仲良くしよう

- ※言葉の大切さを考えましょう。
- ※友だちや自分のいいところを探してみましょう。



ことばの力

言われて  
**うれしいことばはどっち?**



ありがとう  
は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？  
感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出来ます。



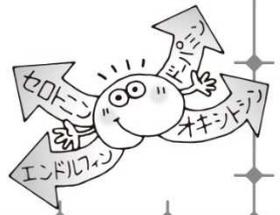
**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



《冬休みの歯みがきカレンダーより》

前回（6月）に取り組んだ歯みがきカレンダーに比べて、今回はしっかりとめあてをもち、意識して取り組んだようで、めあてを達成できたという児童が多かったです。ふり返りでは、「思った通り、すみずみまでみがけたので良かったです」や「1日に3回、ちゃんと丁寧に3分以上みがいて、めあてを達成できたので良かったです」という感想が書かれていました。また、お家の人からは「みがき残しがいないか何回も確認して、丁寧にみがいていて良かったです」というのもありました。今後も1本1本意識してみがいて、むし歯にならないよう自分の歯を大切にしていってほしいと思います。

