

令和7年2月2日  
前田小学校 保健室

1年で一番寒い月になりました。2月3日には『立春』といって、  
“春の始まりの日”を意味する日を迎ますが、まだまだ寒い日が続きます。

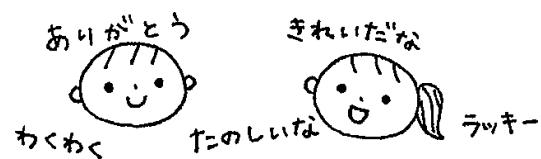
インフルエンザが流行しているので、手洗いをしっかりして予防し、元気に登校できるようにしていきましょう。



## ポジティブな言葉を使うことを心がけてみよう！

2月の生活目標は「感謝の気持ちを伝えよう」ですね。みなさんは、ふだんおうちの人や友だちに感謝の気持ちを表現できていますか？照れくさくて言うことができてない・・・といふ人もいるかもしれませんね。『言葉は生きている』という考え方があります。自分の思いを声に出して、言葉にすると“力”が生まれると考えられているからです。“力”とは“その言葉に合った物事を引きよせる力”のこと。日ごろから「たのしい」「うれしい」「ありがとう」という言葉をたくさん言っている人には、うれしいことやたのしいことがたくさん起ころう。

気持ちがウキウキする言葉をたくさん使って、  
ほんわか、あたたかい学校にしていきましょう。



## 健康な生活ができていますか？

健康づくりには、「運動・食事・休養」の3つの要素が大きく関わっています。この3つのバランスがとれた生活習慣を身に付けることが健康な生活の『鍵』となり、肥満になったり、やせすぎになったりするのを防ぐことにつながります。元気よく体を動かして、バランスよく食事をとって、よく寝て体を休ませて、健康的に大きくなりましょう。



## ～3学期の身体計測結果～

おうちのひとと  
読みましょう。

4月と1月の平均をくらべてみました。1年間で大きく成長しました！

	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス
1年生	114.5	121.7	7.2	18.7	21.1	2.4	1180	124.4	6.4	21.0	23.4	2.4
2年生	123.2	128.6	5.4	22.5	25.1	2.6	123.2	128.7	5.5	23.7	26.3	2.6
3年生	127.6	133.8	6.2	24.5	28.9	4.4	129.9	136.5	6.6	27.6	31.3	3.7
4年生	136.2	140.1	3.9	30.5	34.0	3.5	135.4	140.6	5.2	29.3	32.4	3.1
5年生	141.0	145.7	4.7	32.7	36.4	3.7	143.7	149.0	5.3	32.6	37.7	5.1
6年生	146.7	152.4	5.7	38.3	41.1	2.8	149.3	153.0	3.7	42.4	46.7	4.3

※9月の記録については、9月の「ほけんだより」及び「発育のようす」をご参照ください。

### ◎身体計測結果のお知らせについて

身体計測結果を「発育のようす」でお知らせしています。個人情報のため必ずご確認をお願いします。

### ◎肥満度について

肥満度とは、現在の体重を標準体重と比べたとき、どれくらい肥満であるかという度合いを示したもので、20~29%が軽度肥満、30~49%が中等度肥満、50%異常が高度肥満です。-20%以下はやせです。

### ◎身長の伸びが気になるときは

身長の伸び等が気になる場合は、成長曲線のご活用をお勧めします。成長曲線では、身長と体重の成長度合いをひと目で見ることができます。インターネットで記入シートをダウンロードすることができます。(URL : [https://www.ghw-pfizer.info/c\\_down](https://www.ghw-pfizer.info/c_down))

身長が「-2SDより低い」、「身長は-2SD以上だが伸びが良くない」といった伸び等が気になる場合は、病院受診をお勧めします。骨端線が閉じてしまう前(目安:男子17歳、女子15歳頃まで)であれば成長ホルモンによる治療を行うことで、身長が伸びることがあります。

## ～姿勢をチェックしてみましょう～

寒さに負けず正しい姿勢と歩き方を意識してみましょう！



### ★姿勢のポイント★

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中がまるまっていないか
- 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「芯」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、転びそうになったときに手でかばいづらくなります。寒い日は手ぶくろを使いましょう。

◎友だちやおうちの人に見てもらったり、鏡に自分の体を映したりして、チェックしてみましょう。