



ながたしょうがっこう
長田小学校

ふたば

ほけんだより No. 10

R4. 2. 1 発行

2月の保健目標: うがい、手洗いをしよう

2月3日は節分、4日は立春です。寒い日が続いていますが、暦のうえではもう春ですね。最近では、新型コロナウイルス感染症が今までにないほど、広がっています。真岡市の小中学校でも感染者数が増えているので、今まで以上に手洗い・マスク着用・人と距離をとることなどの感染症対策に気を付けていきましょう。



身体計測の結果をお知らせします！



平均身長（男子）

(cm)

平均身長（女子）

(cm)

	4月	9月	1月	1年間の成長
1年	117.3	120.6	122.2	4.9
2年	121.2	124.0	125.2	4.0
3年	127.3	129.9	131.3	4.0
4年	131.4	133.7	134.8	3.4
5年	138.8	141.5	143.0	4.2
6年	144.4	147.9	150.1	5.7

	4月	9月	1月	1年間の成長
1年	116.1	118.7	120.3	4.2
2年	121.6	124.5	126.0	4.4
3年	127.5	130.7	132.4	4.9
4年	133.1	136.1	137.8	4.7
5年	140.4	144.1	145.9	5.5
6年	146.7	149.1	150.2	3.5

平均体重（男子）

(kg)

平均体重（女子）

(kg)

	4月	9月	1月	1年間の成長
1年	23.5	25.5	26.1	2.6
2年	23.3	25.2	25.8	2.5
3年	26.5	28.5	29.1	2.6
4年	29.0	31.1	31.5	2.5
5年	35.6	38.7	39.7	4.1
6年	40.0	42.8	44.4	4.4

	4月	9月	1月	1年間の成長
1年	22.2	23.8	24.3	2.1
2年	24.3	26.3	26.7	2.4
3年	27.5	29.5	30.6	3.1
4年	30.1	32.7	33.7	3.6
5年	34.2	37.8	39.5	5.3
6年	40.4	42.6	43.7	3.3

おうちのかたへ 「健康の記録」を配布します

1月に実施しました、身体計測の結果を配布します。押印のうえ、10日（木）までに各学級担任まで提出をお願いいたします。（6年生の提出はなしで大丈夫です。御家庭で保管してください。）本年度最後の配布となりますので、是非、1年間を通してのお子さんの成長に目を通していただければと思います。

ストレスとうまくつきあおう！

勉強べんきょうや友達関係ともだちかんけいなどの学校がっこうでの生活せいかつ、おうちでの生活せいかつで、ストレスかんを感じることはありませんか？

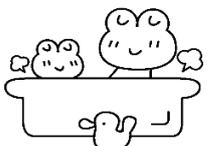
不安ふあんやイライラした気持ちきもちになることは、誰だれにでも起こることです。みなさんはストレスかんを感じたとき、どのようにしていますか？

ストレスには、良いストレスよ（生活せいかつの中で前向きなかまへむな目標もくひょうをもつことにつながる適度なてきどストレス）と悪いストレスわる（気分きぶんが暗くらくなったり、病気びょうきにつながったりする過剰かじょうなストレス）があります。大切たいせつなのはストレスとうまくつきああっていくことです。自分じぶんに合った方法ほうほうで、悪いストレスわるを軽くかるすることができます。

悪いストレスわるでどんな影響えいきょうがあるの？

からだ あらわ <u>体に表れるサイン</u>	こころ あらわ <u>心に表れるサイン</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 頭<small>あたま</small>が痛い<small>いた</small> • お腹<small>なか</small>が痛い<small>いた</small> • 朝<small>あさ</small>起きられない<small>あさお</small> • 食<small>しょく</small>欲<small>よく</small>がない<small>しよくよく</small> • 気<small>き</small>持<small>もち</small>ちが悪い<small>わる</small> <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> • イライラする • 集<small>しゅう</small>中<small>ちゅう</small>できない<small>しゅうちゅう</small> • ゆうつな気分<small>きぶん</small> • 続<small>つづ</small>く <p>など</p>

ストレスかんを感じたら・・・？

<p>先生<small>せんせい</small>や友達<small>ともだち</small>に相談<small>そうだん</small>する</p> 	<p>スポーツで体<small>からだ</small>を動<small>うご</small>かす</p> 	<p>好きな音楽<small>おんがく</small>を聴<small>き</small>く</p> 	<p>プラスの方向<small>ほうこう</small>に、かんがえ方を<small>かた</small>変<small>か</small>える</p> 
<p>ゆっくりお風呂<small>ふろ</small>に入<small>はい</small>る</p> 	<p>その他<small>ほか</small>にも</p> <ul style="list-style-type: none"> • 深呼吸<small>しんこきゅう</small>をする • 本<small>ほん</small>をよむ <p>などいろいろな方法<small>ほうほう</small>があります。</p>		