



令和8年1月30日
上里小学校 保健室

今年ことしの立りっしゅん春はるは2月4日。こよみの上では「春」が来ますが、まだまだ寒さむいですね。上着うわぎや下着したぎで温度調節おんどちょうせつしたり、長い靴下なが くつしたやタイツさむをはいたりして、寒さから自分の体からだを守りましょう。ただし、寒さむいからといってずっと家いえの中なかにいと、運動不足うんどうぶそくになってしまいます。適度てきどに体からだを動かすと、体温たいおんが上がります。運動うんどうが苦手にがてな人は、散歩さんぽやストレッチさんぽがおすすめです。



2月の保健目標 「心の健康を考えよう」

心の健康こころ けんこうで、気きになることはありませんか？
なにか不安ふあんなことや心配しんぱい事ことがあって、思おもわずため息いきをついたり、ぐっすり眠れなかつたりしたら、それはあなたの心こころが SOS を出だしているのかもしれない。

少しでも心こころの固まりかたがほぐれるように、自分じぶんなりの方ほうほう法ほうでリラックスしてみましよう。
いつもがんばっている上里小学校かみさとしょうがっこうのみなさん！ おうちの方かたや先生せんせいたちはみなさんのがんばりしを知しっています。たまには自分じぶんで自分じぶんをほめてあげたり、甘あまやかしてみたりましよう。

おすすめのリラックス方法

- * すきな音楽おんがくをきく
- * ゆっくりお風呂ふろにつかる
- * たっぴい寝るね



- * 自分じぶんのごほうびとして、好きなものすを食たべる

- * 友達ともだちや家族かぞくに話はなしてみる



冬休みの歯みがきカレンダーを返却しました！

みんなの感想を一部紹介します。



低学年

- ちゃんといつも3かみみがくと、むしばもなくなって、はがきれいになることにきづきました。
- あさよるにみがきました。おひるもみがくようにしたいです。



中学年

- むし歯予防には、歯みがきが一番なので、これからもしっかりみがいてむし歯にならないようにしたいと思います。



高学年

- 学校で習った3面みがきをしたり、舌で歯をなめてみがき残しの確認をしたりして、上手にみがくことができました。



1月の発育測定の結果



この1年間で、みんな心もからだも大きく成長しましたね！この数値はあくまでも目安で、大事なことは、一人ひとりの心とからだのバランスよく成長しているかです。前回の記録と比べて、これからの生活に役立ててください。

平均	男子				女子			
	身長	4月の平均からの伸び	体重	4月の平均からの増え	身長	4月の平均からの伸び	体重	4月の平均からの増え
1年	120.1	+3.9	24.3	+0.8	120.1	+4.2	23.3	+1.4
2年	127.8	+4.3	27.3	+2.5	124.5	+3.8	24.6	+1.6
3年	132.8	+4.1	32.9	+3.4	132.1	+4.2	30.3	+2.6
4年	139.1	+3.9	36.2	+3.0	140.8	+5.4	36.9	+3.8
5年	142.5	+4.4	36.6	+2.8	144.5	+6.4	36.8	+3.1
6年	151.6	+5.5	44.8	+3.5	150.1	+4.0	44.6	+4.0

※ 発育について心配なことがある場合は、いつでも保健室までご相談ください