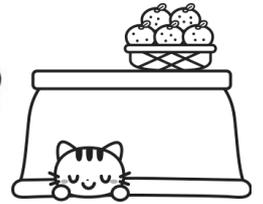
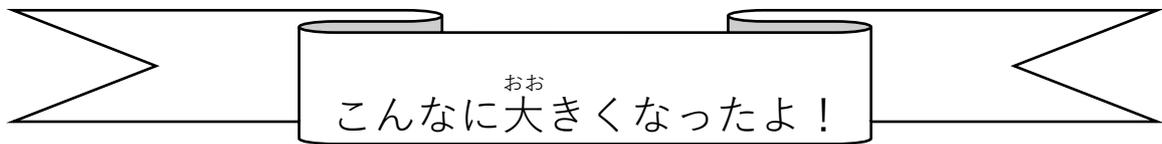




令和7年2月3日
見沼小学校 ほけんしつ



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。感染症の予防にも、まだまだ気が抜けません。睡眠をしっかりとる、手洗い・うがいをしっかりとる、バランスのとれた食事をするなどに気をつけて生活していきましょう。



1月に今年度最後の発育測定が終わりました。身長・体重の伸び方・増え方には個人差がありますので、参考にしてみなさんがみなさんのペースで成長していくことが楽しみです。そして、みなさんがすくすく成長しているのもおうちの方の協力があってこそです。おうちの人に感謝しましょうね。

	身長(4月)	体重(4月)	身長(1月)	体重(1月)
1年(男子)	118.1	22.9	122.6	25.1
(女子)	117.0	21.9	121.3	24.0
2年(男子)	123.1	24.4	126.9	26.7
(女子)	123.1	23.9	127.1	26.1
3年(男子)	130.8	28.3	134.4	31.3
(女子)	127.8	25.9	133.0	29.0
4年(男子)	136.1	32.5	140.2	36.1
(女子)	134.7	30.5	139.4	33.7
5年(男子)	142.6	36.1	147.6	40.0
(女子)	140.4	35.3	145.7	39.4
6年(男子)	145.2	38.8	149.9	42.4
(女子)	147.9	40.3	151.2	43.9



ほけんもくひょう 2月の保健目標

とも
「友だちとなかよくしよう」

ストレスをためていませんか？

ストレスとは「からだに受けた刺激に対する、からだの防衛反応（自分を守ろうとする力）」のことです。そして、ストレスの原因となるからだへの刺激のことをストレスラーといいます。ストレスラーには、次のようなものがあります。

- ①人間関係のトラブルなどといった精神的なもの、②暑さや寒さ、騒音といった環境的なもの
これらのストレスをためこんだままにしていると・・・



すぐカーツとなる



このような症状が出てきてしまいます。

ストレスと上手につきあっていくために・・・

～リラックス法あれこれ～



悩み事や心配な事があったら、学校の先生やおうちのひとに相談してみよう。保健室も気軽に相談しに来てくださいね。

