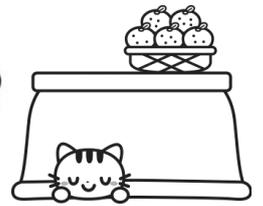




令和8年2月2日
見沼小学校 ほけんしつ



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。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

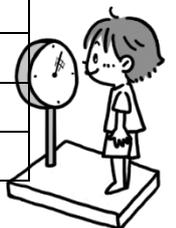
しきかくけんさ
色覚検査

ねんせい きぼうしゃ がつ か か
1年生(希望者のみ) 2月24日(火)

おお こんなに大きくなったよ！

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。

	4月身長(cm)	1月身長(cm)	4月体重(kg)	1月体重(kg)
1年(男子)	118.5	123.3	21.8	23.9
(女子)	115.5	120.2	21.2	22.7
2年(男子)	123.8	128.2	26.1	29.0
(女子)	122.8	127.2	25.0	27.1
3年(男子)	128.0	132.2	27.6	30.3
(女子)	128.4	133.2	27.3	29.7
4年(男子)	136.3	141.1	32.6	36.5
(女子)	133.4	138.6	29.6	33.6
5年(男子)	141.1	145.9	36.9	41.5
(女子)	140.6	145.5	36.4	38.6
6年(男子)	149.2	154.5	41.3	44.5
(女子)	146.7	150.9	40.7	43.9



ほけんもくひょう 2月の保健目標 「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このような症状が出てしまいます。



すぐカーツとなる



おなかがすかない



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～

それでは、ストレスをためこまないようにするにはどうしたらよいでしょうか。やり方はいろいろありますが、気持ちが楽になる方法は人によってちがいます。いろいろ試しながら、自分に合ったリラックス方法を見つけてみてくださいね。



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

