

# 2月 保健だよ！

令和6年2月

八代小学校

保健室

旧暦では2月を「如月<sup>きさらぎ</sup>」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着<sup>きさらぎ</sup>」、季節が陽気になり始める「気更来<sup>きさらぎ</sup>」などがあるそうです。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

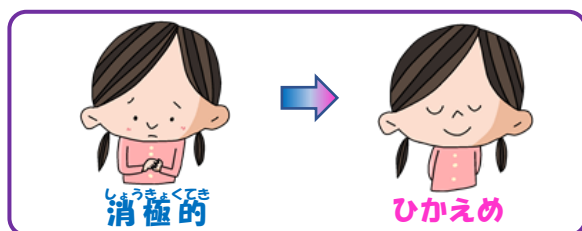
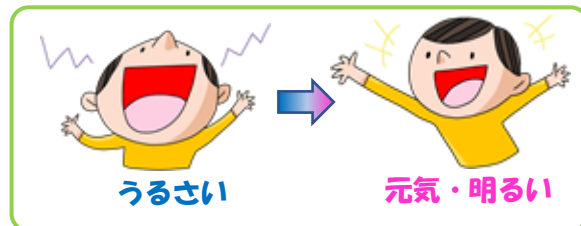
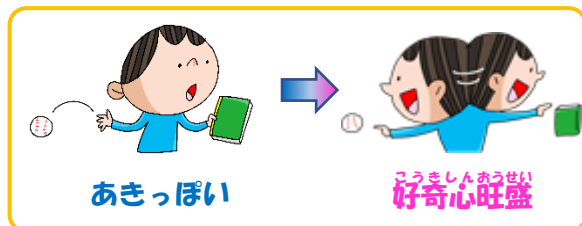


## リフレーミングの魔法

コップに飲み物が半分入っているときに、  
「半分しか入っていない」と思った時と、  
「半分も入っている」と思った時では気持ちが変わってきませんか？



自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。保健室前の廊下にもリフレーミングについての掲示があるので、自分や友達の良いところを見つけてみましょう。



ほかにも

- ・落ち着きがない→行動的
- ・気が弱い→慎重
- ・おせっかい→親切 などなど

## 大きくなりました！

1月に身長と体重を測りました。下の表は、1月測定の学年・男女別の平均値です。( )は4月の平均値からの伸びを示しています。みなさんは4月の測定時と比較してどれくらい大きくなっていましたか？栄養・睡眠・運動で元気にすくすく成長していきましょう！！

また、発育測定の前に、発達段階に応じて、命や性についてのお話をしました。自分や大切な人を守るために、自分や異性の体について知ることが大切です。子どもたちが安心して自分の身体の成長を受け入れられるように、ご家庭でも、折に触れて「大切な命・性」について、お子様と会話をしてみてください。



1年生に読み聞かせをした本です。命のつながりを考えられる1冊です！続編もありますので、ご家庭でもぜひ読んでみてください。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	124.8 (4.6)	132.3 (6.2)	129.2 (4.3)	140.1 (4.0)	146.3 (5.9)	150.9 (6.7)
(4月からの伸び)	121.3 (4.7)	120.9 (3.5)	133.5 (4.3)	137.3 (5.4)	147.3 (3.4)	149.1 (4.0)
体重 kg	25.6 (2.5)	35.4 (5.5)	29.0 (1.9)	37.2 (3.8)	39.8 (4.3)	47.7 (5.3)
(4月からの伸び)	27.7 (2.4)	23.5 (1.8)	36.1 (2.9)	33.7 (3.8)	39.3 (4.3)	48.6 (5.3)



## 保健教育

特殊なガムを噛み、アゴの強さを確認したり、すごろくをしたりしながら、からだについて学びました。楽しみながら自分の心身について学び、健康に過ごせるような生活習慣が身につけられるように今後も各学年で実施していきます。





3年生で「しっかり噛むこと」の授業を行いました。食べ物をしっかりと噛むととても良いことがたくさんあります。合言葉は、そのメリットの頭文字をとって「ひみこのはがーぜ」といいます。歯ごたえのあるものとそうでないものを食べ比べたり、昔の食事と今の食事での噛む回数を比べたりしながら、噛むことの大切さを学びました。

このまま噛むことを怠けてしまうと、未来の人間はどんなあごになってしまうかをシミュレーションした写真を見せると児童たちは衝撃を受けていました。自分たちで考えた「カミカミプラン」を実行して強いアゴに育てていきましょう！

ひみこの  
はがーぜ

