

# ほけんだより

令和6年2月号  
高岡市立野村小学校

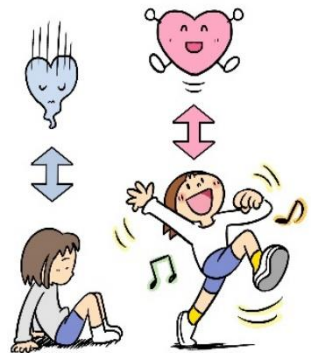
2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりとされていますが、まだまだ寒い日が続きます。本格的にあたたかい春がやってくるのが待ち遠しいですね。引き続き、風邪やインフルエンザ等の感染症対策を行い、元気いっぱい過ごしましょう。



## あなたの心の声をきいてみよう

今、あなたの「心」と「体」は元気ですか。毎日の生活の中で、悲しいことや腹立たしいことがあります。心が疲れ、具合が悪くなったりすることがあります。それは、誰にでもあることです。大切なことは、自分の心の声をきくことです。心が疲れていたり、体の不調が出てきたりしたときには、早めに心と体をゆっくり休めることが大切です。

2月の保健目標  
「心と体の変化に関心をもとう」



## 「ストレス」とうまくつきあおう

### ○「ストレス」ってなんだろう？

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。大人も子供も誰にでもありますが、ストレスの受け方は人それぞれ違います。ストレスは、私たちが何とかうまくやりたい、頑張りたいという気持ちがあるからこそ感じるものです。

- ・もうすぐテストがある。よい点数が取れるかな…
- ・今日はみんなの前での発表がある。うまく話せるか緊張するな…
- ・友達は私のことどう思っているかな…
- ・友達と何を話そうかな…

ドキドキ

緊張

不安

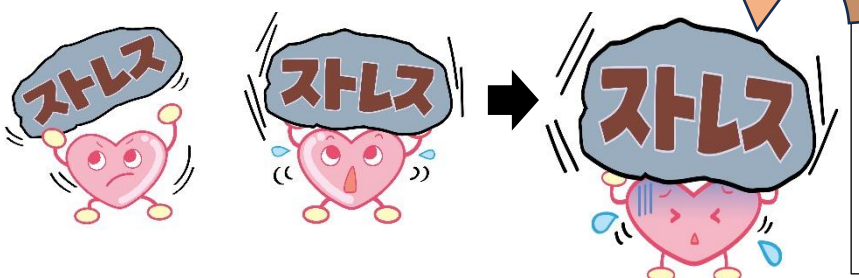
### ○「ストレス」は、いらぬもの？

ストレスは、私たちにとってマイナスなことばかりではありません。適度なストレスは、私たちの成長や達成感につながります。しかし、大きなストレスによる心や体の疲れに気が付かなかったり、無理をしすぎて少しずつストレスが溜まってきたりすると、やがて心や体が頑張れない状態になってしまうことがあります。

適度なストレス

大きなストレス

こうなる前に…



### ○早めの対処が大切！

- ・ ゆっくり休む時間をつくる
- ・好きなことで気分転換をする
- ・一人で抱えずに、家族や先生に相談する

→それでもつらいときは…

こころの専門家に相談しましょう。

大きくなったよ!

# 野村っ子の1年間（4月～1月）の成長

野村っ子は今年もすくすく成長しました。発育には個人差があるので、下表の平均値は参考としてください。一人一人の一年間の発育を「ぼく・わたしのけんこう」で確認し、家族と共に成長を喜んだり、食生活や生活リズムを振り返ったりする機会にしましょう。

成長を促す生活を  
心掛けよう!

## 【 成長の記録（野村小平均値） 】

		1月身長 (cm)	4月からの 伸び (cm)	1月体重 (kg)	4月からの 増え (kg)
1年	男子	121.1	+4.6	23.6	+2.1
	女子	121.2	+4.6	22.8	+1.9
2年	男子	127.0	+4.3	26.2	+2.1
	女子	127.2	+4.6	26.3	+2.3
3年	男子	132.4	+3.5	31.6	+2.5
	女子	133.5	+4.1	29.8	+1.8
4年	男子	138.5	+4.7	33.8	+2.9
	女子	140.9	+5.6	34.6	+3.6
5年	男子	145.3	+5.0	39.1	+3.3
	女子	145.7	+4.9	38.3	+3.5
6年	男子	151.3	+6.3	42.5	+3.6
	女子	149.9	+3.4	42.5	+2.8

・栄養バランスのとれた食事内容と、年齢に合わせた食事が大切



・10時までに深い眠りにつくと、成長ホルモンの分泌が盛んになる



★6年間でどのくらい成長したかな★

1年生4月と6年生1月を比べてみました

身長の伸び … 男子 +34.8cm 女子 +33.3cm

体重の増え … 男子 +21.1kg 女子 +21.6kg

小学校6年間の成長  
はすごいですね!



めん えき りよく  
免疫カアツプ!

わら  
笑うと、体に侵入したウイルス  
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!  
風邪などにかかりにくくなります。



わら  
笑って  
体も心も元気

ぶん ぶん みんなも幸せに!

わら  
笑うと、脳から幸せホルモンが  
分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

