

ほけんだより 令和7年2月号

ひまわり

よこすかしやうがっこう ほけんしつ
横須賀小学校 保健室



2月の保健目標

外で元気よく遊ぼう!

1年で、こんなに
大きくなりました!

2月4日は立春です。かつては「季節の
変わり目には邪気が生じる」と信じられ、
立春の前日には病気や災害を鬼に見立
てて、豆をまいて追い払う儀式が行われ
ていました。前日は2月3日、節分です。
たくさん豆をまいて福を呼び込み、元氣
に春を迎えましょう。



今年度最後の
身体測定の結果です



男 子				性別	女 子			
平均身長 (cm)		平均体重 (kg)		性別	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
1月	4月からの のび	1月	4月からの ふえ		1月	4月からの のび	1月	4月からの ふえ
119.9	4.2	23.6	2.6	1年	119.4	4.5	23.1	2.5
125.8	4.0	25.8	2.5	2年	127.0	4.6	26.8	2.7
132.1	4.7	30.1	3.3	3年	132.2	4.6	30.2	2.9
138.0	4.4	35.1	3.6	4年	137.9	4.9	34.9	5.0
143.7	4.5	40.9	4.8	5年	145.9	4.7	39.2	4.0
151.1	5.3	43.7	3.2	6年	151.0	3.7	43.8	4.2



上の数字は、成長の「目安」です。
成長には人それぞれのスピードがあるので、
人と比べて大きい小さいを考慮ののではなく



あなた自身の成長を振り返って、バランスよく成長しているかを見てくださいね。

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした~! |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい~! |



ぬるめの湯船につかる

| たのし~! |



趣味の時間を大切に

| おいし~! |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!



がんばってからだを動かそう！

2月は、1年のうちで最も寒い時期です。まだ、日が短く夕方にはすぐに暗くなることもあって、どうしても家の中・部屋で過ごす時間が長くなりますね。

でも考えてみてください。日が暮れるのが早まり、寒くなり始めたのがだいたい11月頃でしたね。それからすでに3ヶ月近く経っています。もしその間、ずっと部屋にこもりがちな生活をしていたとしたら「体がなんとなく重い」と感じる人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びで体を動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切です。外に出るのが難しいときは、おうちの人の手伝いなど、家の中でできることもがんばってみましょう。



注意！感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。