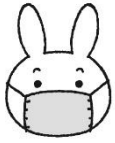


# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配布）  
令和5年 2月2日 No. 11



## 2月の保健目標 「空気の入れかえをしよう」



2月4日は「立春」です。この日から春分までの間に、暖かくで強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には、冷たい空気が流れこんでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして風邪をひかないように気をつけましょう。

## 3学期 発育測定の平均



	身長	
	男子	女子
1年生	122.8	121.1
2年生	129.0	130.0
3年生	133.2	134.3
4年生	140.9	143.0
5年生	145.0	146.8
6年生	151.1	150.8

	体重	
	男子	女子
1年生	24.9	23.3
2年生	30.4	29.6
3年生	30.4	29.5
4年生	36.5	36.8
5年生	37.2	39.2
6年生	44.3	45.8

成長の様子は、早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、それぞれ違います。健康な成長のためには、栄養バランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

こころの鬼を追い払おう



# できているかな? 「やさしさビンゴ」

いつもの自分をふりかえって、○をつけてみましょう。 いくつ当てはまるかな?

 <p>かんしゃ きも 感謝の気持ちを つた 伝えている</p>	 <p>とも 友だちのいいところを み 見つけられる</p>	 <p>ことば 言葉づかいに き 気を付けている</p>
 <p>こま 困っている人に しんせつ 親切にできる</p>	 <p>げんき 元気よく あいさつをしている</p>	 <p>あいて きも 相手の気持ちを かんが 考えられる</p>
 <p>あいて み 相手のほうを見て はなし き 話を聞いている</p>	 <p>こえ おお き 声の大きさに気をつけて あいさつしている</p>	 <p>すなお 素直に あやま 謝ることができる</p>

## ふわふわことば ~あいうえお~

<p>あ ありがとう</p>		<p>え がおがいいね</p>	
<p>い っしょに やろう</p>		<p>お めでとう</p>	
<p>う れしいよ</p>		<p>ほか 他に、どんなふわふわことばがあるかな?</p>	