



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.11 令和5年2月1日

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。立春の前日には、病気や災害を「おに」に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われています。それが節分です。2月3日は、「福はうち！」とたくさん豆をまいて、1年の幸せを願うのもいいですね。

1月中旬から、咳や鼻水、微熱が出て欠席する人がいます。体調が悪い日はゆっくり休養し、ウイルスと戦う力を高め、早く治すよう心がけましょう。



- ① かせやインフルエンザを予防しよう
- ② 心の健康について考えてみよう

2月保健行事

*とやまゲンキッズ作戦

2月16日(木) 配信

※22日(水)までに提出



自分も相手も大切にしたい Iメッセージ

友達とドッジボールをしていて、友達がミスをして負けてしまった・・・。

こんな言い方していませんか？

You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんとしてよ!

「あなたが悪い!」と伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」という本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、また一緒に練習しよう。次、頑張ろうね。

「わたしはこう思った。こうしたい。」という「Iメッセージ」を伝えると、相手に本当の気持ちが伝わりやすくなります。



「ヤバイ」はヤバイ!?

「やばい」は、一言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいかもしれませんが、でも言われた相手には、きちんと伝わっていないことも・・・。どんな言葉で伝えるとよいかを考えてみるといいですね。

これ全部「やばい」で表していませんか？

- ・おいしい
- ・ひどい
- ・うれしい
- ・カッコいい
- ・こわい
- ・おもしろい
- ・緊張する
- ・まちがった





とやまゲンキッズ作戦の結果報告



12月に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。より元気に過ごすために、何ができるか考えて、少しずつ生活を変えていけるといいですね。

3回目を2月に実施します。少し立ち止まって、毎日の生活を振り返ってみましょう。

	1	2	3
よかった項目 	◎仲のよい友達がいる 97.6%(+6.3%)	◎家族と一緒にご飯を食べている 92.9%(+0.8%)	◎毎日朝ごはんを食べている 90.6%(-1.5%)
気になる項目 	△テレビ、ゲーム、インターネットの時間が3時間より多い 35.4%(+11.8%)	△就寝時刻が遅い 1～4年生 10時より遅い 5・6年生 10時半より遅い 25.2%(+3.9%)	△朝からあくびがよくでる 20.5%(-4.7%)

※ () の数字は、1学期の結果からの増減です。

テレビ・ゲーム・インターネットの時間は？	全校計
ア. 1時間より少ない	19人
イ. 1～3時間	63人
ウ. 3時間より多い	45人

何時に寝ていますか？	全校計
ア. グリーンゾーン (低・中学年：9時前、 高学年：9時半前)	15人
イ. イエローゾーン (低・中学年：9～10時、 高学年：9時半～10時半)	85人
ウ. レッドゾーン (低・中学年：10時より遅い、 高学年：10時半より遅い)	27人

「食事をよくかんでいる」「姿勢に気を付けている」「学校であったことを家の人に話したり相談したりしている」人がとても増えていました。1つでも生活習慣がよくなると、心も体も元気に過ごせそうですね。



宮川っ子の体格(学年・性別平均値)

バランスよく成長していることが大切です。

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	122.7 (+1.7)	25.4 (+0.6)	119.9 (+1.5)	22.0 (+0.7)
2年	127.1 (+1.2)	25.6 (+0.4)	125.1 (+1.1)	24.3 (+0.6)
3年	132.5 (+1.7)	29.9 (+0.8)	135.7 (+2.0)	35.1 (+1.1)
4年	140.2 (+1.8)	36.0 (+1.5)	139.4 (+2.0)	38.0 (+1.7)
5年	148.1 (+2.4)	43.5 (+1.3)	148.4 (+1.3)	41.5 (+1.6)
6年	151.9 (+2.6)	42.3 (+1.6)	151.3 (+1.0)	42.1 (+0.9)

※ () の数字は、2学期の平均値からの増減です。