

ほけんたより2月

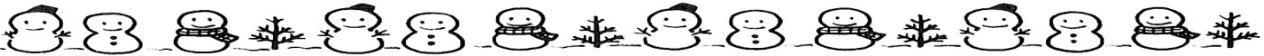
神戸市立月が丘小学校



まだまだカゼなどの感染症にも気をつけたい時期です。

病気に負けないからだをつくるポイントは「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」です。

病気に負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



1月の発育測定記録 ※平均値です。発育には個人差があります。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子 身長	120.0cm	126.6cm	135.2cm	137.5cm	146.1cm	150.5cm
男子 体重	22.5kg	27.7kg	30.9kg	34.1kg	40.9kg	40.0kg
女子 身長	121.2cm	125.5cm	133.1cm	138.2cm	146.9cm	150.2cm
女子 体重	23.8kg	26.0kg	29.3kg	31.4kg	39.7kg	38.1kg



こころの鬼を追い払おう

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てはどうでしょう。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るのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



できて
いるかな？

やさしいさだめ ポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いっぺんではまるかな？



かんしゃ 感謝の気持ちを
つた 伝えている



とも 友だちのいいところを
み 見つけられる



ことば 言葉づかいに
き 気をつけている



こま 困っている人に
しんせつ 親切にできる



げんき 元気よく
あいさつ あいさつをしている



あいて 相手の気持ちを
かんが 考えられる



あいて 相手のほうを見て
はなし 話を聞いている



こえ おお 声の大きさに気をつけて
あいさつ あいさつしている



すなはち 素直に
あやま 謝ることができる

12月に学校保健委員会を行いました。

今年度のテーマは「目の健康について考えよう」～目を大切にすること生活習慣を身につけよう～です
運動健康委員会の人たちが考えたクイズもありましたね。おぼえていますか？

- 第 1 問 生まれたての赤ちゃんは一番目がいい → ×
- 第 2 問 視力検査の C には名前がある → ○
- 第 3 問 目がかゆくなった時目をこすってもいい → ×
- 第 4 問 右目と左目では見ているものが違う → ○
- 第 5 問 人間は通常まばたきを 1 分間に 2-3 回している → ×
- 第 6 問 まゆ毛が生えている理由は表情をわかりやすくするためである → ×
- 第 7 問 目の中にはカメラのようにピントを調節するレンズが入っている → ○
- 第 8 問 テレビやパソコンを見る時、電気を消してよい → ×
- 第 9 問 字が読めるなら少し暗い場所で本を読んでもよい → ×
- 第 11 問 テレビやパソコンを見ると画面から 30 センチぐらいは離れた方がよい → ○
- 第 11 問 テレビや携帯をたくさん見るのは目の運動になる → ×
- 第 12 問 目によい食べ物をバランスよく食べると視力がよくなる。 → ×
- 第 13 問 サングラスはおしゃれだけではなく目を守るためにも大切な道具である → ○

目を大切にするためにはどんなことに気をつけたらいいの？...もう一度考えてみてくださいね。



