

# けんこうでつよい子

2月号

令和5年2月1日  
杉並区立高井戸第三小学校  
保健室

月のほけんもくひょう



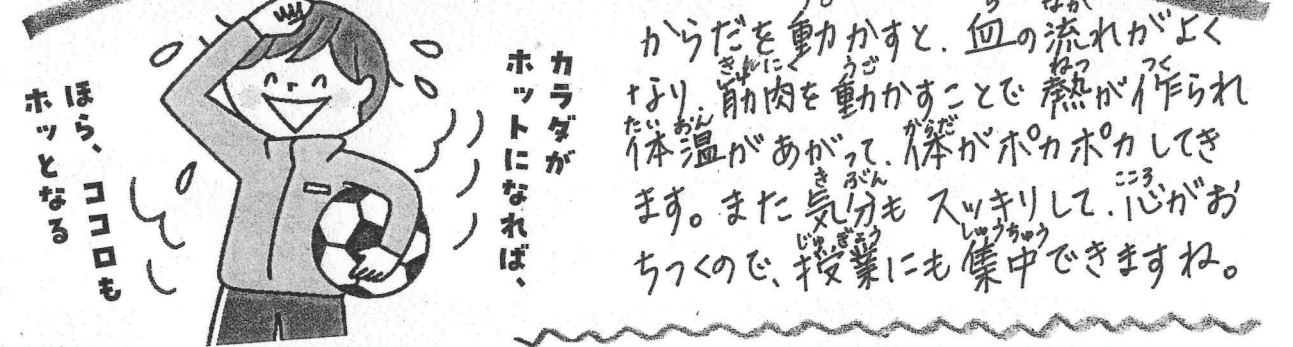
そと げんき うんどう  
外で元気に運動しよう。

2月4日は立春。春ももうすぐです。1月はインフルエンザの発生がまた多くなったもの。おおむね体調不良者も少なく、元気に外で遊んでいるお子さんがみられました。区内では学級閉鎖も出始めました。体調管理に気を付けたいですね。

体も心も鬼は外!



また寒いけど 体も心もポカポカに



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、あなたの中にいる“鬼”は何ですか?

鬼を追い払おう

- 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!

## まだ成長中

1月の計測の結果の平均値です。一人ひとり成長のスピードはちがうけど、成長期の今は、よくねて、よく食べてよく体を動かしましょう。

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1	122.5	23.7	121.0	22.6
2	128.2	27.5	127.3	26.0
3	132.2	29.6	133.9	30.1
4	139.5	35.2	140.3	34.2
5	144.0	39.4	145.9	37.5
6	153.7	44.7	153.2	44.7

ほめたり 元気ぶけたり 感謝したり 心寄せたり

優しい言葉で 心もポカポカに

ありがとう

言葉は、だれかの心をあたためたり、元気にしたりする、大きな力があります。

みんなが、相手の気持ちをそうぞうして話せるようになったら、こんな言葉が、ふえていくかもしれませんね。