ほけんだより2月

令和７年２月
氷見市立宮田小学校　No.１３

3学期がはじまり１か月が経とうとしています。冬休み元気カードの2025年健康目標に書いたことは覚えていますか？目標を再度確認してよりよい1年にしましょう。

～宮田っ子成長記録～

３学期の身体測定が終了しました。１年でみなさんはどのくらい成長できたでしょうか。学年別に宮田っ子の身長の平均を１学期と３学期で比べてみましょう

男子の平均身長記録

学年	1学期(cm)	3学期(cm)	4月からの増加量(cm)
１年	113.2	117.3	4.1
２年	122.9	126.9	4.0
３年	127.4	130.7	3.3
４年	134.8	138.9	4.1
５年	137.5	142.0	4.5
６年	145.6	150.9	5.3

女子の平均身長記録

学年	1学期(cm)	3学期(cm)	4月からの増加量(cm)
１年	116.6	120.8	4.2
２年	123.7	127.1	3.4
３年	129.3	132.7	3.4
４年	132.3	137.5	5.2
５年	141.0	146.2	5.2
６年	146.3	150.0	3.7

女子は４年生と５年生が+5.2ｃｍで１番伸びているね！
みんなは、平均身長と比べてどうだったかな？

男子は６年生が＋５．３ｃｍで１番伸びているね！

みんなは、1学期からどのくらい身長が伸びていたかな。たくさん睡眠をとって、元気に成長できるように過ごしましょう！

保護者のみなさんへ

＜欠席・遅刻・早退の連絡について＞

学校―保護者連絡ツール「tetoru(テトル)」での連絡の際、病気の状態等を備考欄に詳しく記入してください。

例）備考欄　○日　土曜日に38.4度の発熱があり、病院でインフルエンザA型と診断されました。
　　○日　木曜日まで欠席します。

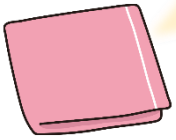
＜日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の手続きについて＞

学校管理下で起きたけが等について、治癒するまでの治療費が１,500円以上（医療保険の３割負担の額）の場合は、必要書類の提出をお願いしております。病院や接骨院等で記入いただいた必要書類で、まだ学校に提出していないものがありましたら、できる限りお早めに学校へ提出していただきますようお願いいたします。

2月の健康目標
かぜやインフルエンザを予防しよう！

咳がでるときは、マスクをしよう！元気な人も、マスクがいつでも使えるように、**ランドセルに２枚以上、予備を入れておこう！**

手洗いは、**石けんで30秒以上しよう！**



手洗いの後は、ハンカチでしっかりと拭きましょう。ハンカチを忘れやすい人は、**ランドセルに予備を入れておきましょう！**

ありがとうは魔法のことば

友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

ランドセルに、マスク・ハンカチだけでなく、ティッシュの予備を入れておきましょう！また、保健室では薬を渡すことはできません。薬が必要な人は**薬も入れておくとよいですね。**

バレンタインに感謝の気持ちを伝えよう！

もうすぐバレンタイン！日本では女性から男性にチョコを送る文化が定着していますが、海外では、男性から女性にプレゼントをするのが主流だそうです。国によって違うなんて面白いですね。

また、「好きな人に告白する日」という捉え方だけでなく、**「感謝の気持ちを伝える日」**という捉え方が増えてきているようです。この機会に、普段言えない**「ありがとう」**を家族や友達、先生など周りの人に伝えてみてくださいね。

「ありがとう」で幸せに♡

セロトニン
不安を和らげる

オキシトシン
幸せな気持ちにする

「ありがとう」は、言う人も言われる人も幸せな気持ちにしてくれます。これには、ホルモンが影響しています。「ありがとう」と言ったり、言われたりすることでからだにいい影響を与えるホルモンが出て、私たちを幸せな気持ちにしてくれます。

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出す