



# ほけんだよい

れいわ ねん がつ たち いしおか しりつ いしおかしょうがっこう ほけんしつ  
 令和4年2月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.9  
 ~お家の人と読んでください~

2月3日は「節分」です。節分の日には、病気や災難を鬼に例え、「みんなが健康に過ごせますように」と願いを込めながら豆をまきます。しかし、豆をまくだけでは、かぜなどのウイルスを追い払うことはできません。健康的な生活を意識して、寒い冬を元気に乗りこえましょう！



## 2月の保健安全目標

- 健康な心を育てよう。
- 落ち着いた生活を心がけよう。



北北西

## 3学期身体測定結果

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	1月身長(平均)	121.1	127.3	130.9	140.1	142.7	152.8
	4月からののび	4.4	4.3	3.6	4.5	4.5	4.8
	1月体重(平均)	24.2	28.1	30.3	39.3	37.7	45.8
	4月からのふえ	2.7	3.1	2.6	4.4	3.4	5.2
女子	1月身長(平均)	119.7	126.5	132.5	137.9	146.2	148.3
	4月からののび	4.9	4.7	4.1	5.5	5.0	4.4
	1月体重(平均)	24.0	27.0	29.8	32.4	40.4	42.2
	4月からのふえ	2.5	3.3	2.6	2.8	4.3	3.5

## 思いやりあふれる学校に

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。不安な気持ちはみんな一緒に、わたしたちが戦う相手はウイルスです。感染した人やその家族、病院などで働く人たちを心ない言葉で傷つけるのではなく、優しい気持ちで接することで、石岡小学校を思いやりあふれる学校にしていきたいですね。

## 感染対策は基本的なことをコツコツと！



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



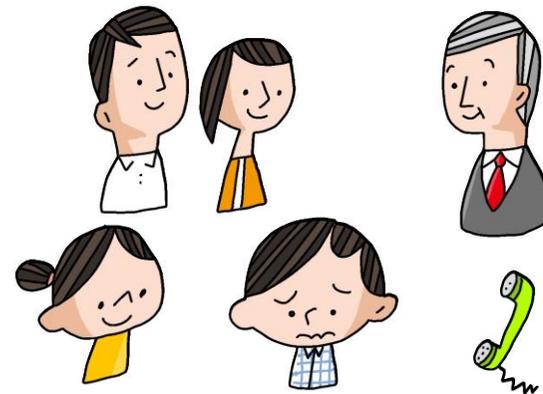
しっかりすいみんをとる



加しつをする

## なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



### ★自分に合った相談相手を見つけましょう

- 家族
- 友だち
- 担任の先生
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー
- 電話相談 など