

# ほけんだより



令和4年2月1日  
駒羽根小学校  
NO. 11



2月4日は「立春」といって、春の始まりを意味する日です。「寒いけれど、暦の上では春だ」とまわりの人が言っているのを聞いたことがあるかもしれません。でも、かぜやインフルエンザにかかる可能性がまだまだ多い季節です。かからないために手洗いやうがいをする、早く寝る、バランスの取れた食事をするなど、普段から生活習慣に気をつけていきたいですね。



## 今年度最後の身体測定

がくねんだんじょべつへいきん  
※学年男女別平均

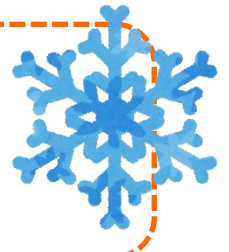
1月に全校児童の身体測定を行いました。みなさんはどのくらい成長していましたか？下の表は各学年の4月と1月の平均値です。自分のところを見てみましょう。成長のスピードや時期には個人差があり、人によって違います。自分の成長について気になることがある人は保健室に相談しに来てください。身体測定は「測って終わり」ではなく、「身長や体重があまり増えなかった」「身長はのびたのに体重が増えなかった」「身長はあまり伸びなかったのに体重はたくさん増えた」など、身長と体重がバランスよく増えているかを見る必要があります。平均値を見ながら、自分の成長を振り返り、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてください。

		4月		1月	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	117.5	23.0	121.5	25.3
	女子	117.5	21.4	123.1	23.9
2年	男子	122.9	26.0	127.6	28.9
	女子	125.0	28.9	130.1	32.7
3年	男子	128.3	28.4	132.5	31.8
	女子	127.6	28.8	131.7	31.9
4年	男子	133.8	34.0	138.3	37.8
	女子	133.7	31.1	140.1	35.7
5年	男子	141.2	40.6	147.3	45.9
	女子	142.1	35.5	147.5	40.0
6年	男子	147.5	40.4	154.3	46.2
	女子	146.3	43.3	149.9	45.2





## 2月 保健目標 —なかよくあそぼう—



新型コロナウイルス感染症が広がっている中、家で過ごすことが多くなっていますが、不安や悩みはありませんか？

学校行事のこと、進学のこと、友達関係のこと、自分のこと、家族のこと、なんでもOK。  
特に現在は、新型コロナウイルス感染症対策で、例年とは違う学校生活が多くなり、ストレスがたまっている人もいます。そんなお話も大丈夫です。

学校では、皆さんが、悩んでいることや不安な気持ちについて、お話を聞いて一緒に考えます。  
保健室の先生や担任の先生もいつでもお話を聞きます♪ 中には話しにくいこともあると思います。そんな時はひとりでがまんしないで、下の連絡先で相談するのはいかがでしょうか。

相談内容？	相談窓口の名前	電話番号 SNSのQRコード	相談時間など
心の悩み	茨城いのちの電話	029-855-1000	つくば 毎日24時間
	いばらきこころの ホットライン	029-244-0556	へいじつ 平日 9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 16:00 ※ 祝日年末年始休み
		0120-236-556	フリーダイヤル 土日 9:00~12:00/13:00~16:00 ※ 祝日年末年始休み
いじめ・不登校・体罰など	子どもホットライン	029-221-8181	毎日24時間
	24時間子どもSOS ダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
	いばらき子ども SNS相談		毎日18:00~22:00

左のQRコードを読み込んで、お友達登録をしてくださいね。登録後、自分のことを設定しますが、「ヒミツ」でも相談できますよ☆