

ほけんだより 2月

ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校
れいわ ねん がつ にち
令和7年2月13日

2月の保健目標

心も
健康になろう

まだまだ寒い日が続きます。元気なみなさんも
気を抜かずに体調管理をしてくださいね。

さて昨日は節分でした。校長先生のお話にあった節分の鬼は、どんな種類だったか覚えていますか？
心の中の5種類(赤・青・黄・緑・黒)の鬼は退治できただしょうか？新年度に向けて心を健康に整えていきましょう。



相手を幸せな気持ちにする「ふわふわ言葉」と相手を傷つける「ちくちく言葉」があることは知っていますか？「ちくちく言葉」とは、言われると嫌な気持ちになる言葉のことを意味します。

「ちくちく言葉」を「ふわふわ言葉」に変えることができるかな？



「おせっかいな」→「親切な・気が利く」
「しつこい」→「粘り強い」

このように考え方をポジティブに変換してみましょう。
これを、リフレーミングといいます。



みなさんは、嫌な気持ちや悲しい気持ちになったとき、自分に余裕がなくなったときに、その気持ちをどうしていますか？他の人にぶつけてはいませんか？ぜひ自分の言葉を振り返ってみてくださいね。

身長が伸びるってどういうこと？



3学期の身体測定が終わりました。みなさん、身長を気にしていましたが、身長はどのように伸びているのでしょうか。

身長が伸びるというのは、骨が大きく成長することです。みなさんの体の中の小さな骨から、やわらかい骨がのびていきます。それが、だんだんたく変化していくことで、大きな骨に成長していくのです。例えば、成長期であるみなさんの骨を作る栄養素であるカルシウム。これが不足してしまうと骨の成長がうまくいきません。また、成長ホルモンが最も出るのは、深く眠っているとき。夜更かしはしていませんか？

そして、みなさんの姿勢はどうでしょうか。勉強中やスマホ・ゲーム中に猫背になっていませんか？意識して、グッと胸を張ってみましょう。少し、目線が高くなる感覚を味わってみてくださいね。

みなさんの顔がひとりひとり違うように、体の成長する時期などは人それぞれです。他の人と比べることのないようにしましょう。不安なことがある人は保健室までくださいね。





保護者の方へ

3学期の身体測定が
終わりました！

名古屋市は2月中旬から散布予定!!

2025年 スギ花粉 早い！？多い！？

2025年の飛散量は西日本では非常に多く、平年比の2倍以上、去年に比べると8倍以上の地域もあり、過去10年で最も多いかそれに匹敵するとみられています。花粉のピーク期に症状を軽減するためには、初期の対策がカギになってくるようです。

先日、「健康診断の結果」にて3学期の身体測定の結果を配布しました。身長が周りよりも高いか低いかより、大事なのは”どれだけ伸びているか”です。1年間の伸びは4～5cmが基準と言われています。もし、現在の背が低くても、伸びがよければあまり心配いりません。成長曲線でお子さんの成長を確認してください。気になることがあれば、いつでも保健室までご相談ください。

意外と知らない！？SNSの年齢制限・推奨年齢！！

近年、スマートフォン等のインターネット接続機器の普及によって、インターネットはますます私たちの生活に身近になりました。最近では、子どもたちもSNSや調べ物、ゲームなどを利用することが多くなっています。便利な一方で、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも多く聞かれます。

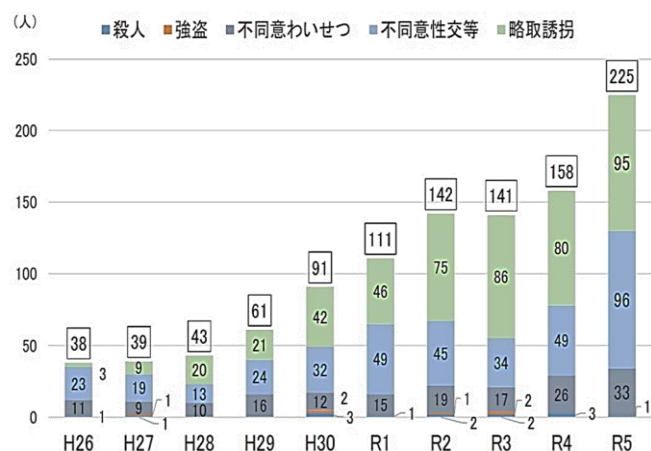
特に、SNSに起因する事犯のうち、重要犯罪等の被害児童数は、主に不同意性交等の増加により前年から大幅に増加しています【グラフ1】。

またSNSで流行した動画を真似た児童がけがをしてしまう事例も相次ぎました。

こうしたさまざまな危険から子どもを守るためにもSNS利用には細心の注意が必要です。

あまり知られていませんが主なSNSの年齢制限や推奨年齢です。ぜひご確認ください。

Instagram	13歳以上
TikTok	13歳以上
X	13歳以上
YouTube	13歳以上（保護者の許可があれば利用可能）
LINE	12歳以上（2019年までは制限なしでした）



【グラフ1：警察庁R5インターネット利用における子供の性被害等の防止について】

子どもがSNSをポジティブに活用できるように大人のサポートが必要です。

日頃、感染対策のご協力本当にありがとうございます。

12月～1月の間、名古屋市でインフルエンザが流行する中、本地丘小学校は、学級閉鎖をすることなく過ごすことができました。

