

# ほけんだより

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>の予防<sup>てあら</sup>のため、手洗<sup>てあら</sup>いや消毒<sup>しょうどく</sup>をこまめ<sup>おこな</sup>に行<sup>おこな</sup>うことが習慣<sup>しゅうかん</sup>になってきましたね。体調<sup>たいちやう</sup>には十分<sup>じゅうぶん</sup>気を付けて<sup>き</sup>欲しい<sup>つ</sup>ですが体<sup>からだ</sup>と心<sup>こころ</sup>は密接<sup>みつせつ</sup>につなが<sup>つ</sup>っていて、心<sup>こころ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>を保<sup>たも</sup>つことも大切<sup>たいせつ</sup>です。困<sup>こま</sup>ったことがあれば、いつでも相談<sup>そうだん</sup>しやすい大人<sup>おとな</sup>に話<sup>はな</sup>してみましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう



## い 言われてうれしい「ふわふわことば」

友達<sup>ともだち</sup>がいやな思い<sup>おも</sup>をしないように、言われてうれしい言葉<sup>ことば</sup>『ふわふわことば』を使い<sup>つか</sup>ましょう。『挨拶<sup>あいさつ</sup>』『称赞<sup>しょうさん</sup>・励まし<sup>はげ</sup>』『受容<sup>じゅよう</sup>』『感謝<sup>かんしゃ</sup>』の言葉<sup>ことば</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>します。

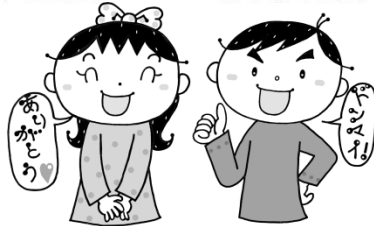
### <挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



### <称赞・励まし>

- ・ありがとう ・あきらめないで
- ・いいね ・うまいね
- ・応援<sup>おうえん</sup>しているよ ・がんばったね
- ・期待<sup>きたい</sup>しているよ ・金メダルだね
- ・すばらしい ・まかせたぞ
- ・やるね〜 ・どんまい
- ・やったね ・おつかれさま



### <受容>

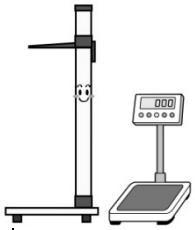
- ・みんな一緒<sup>いっしょ</sup>だよ ・賛成<sup>さんせい</sup>!
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に〜しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談<sup>そうだん</sup>にのるよ



- <感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝<sup>かんしゃ</sup>しているよ ・お世話<sup>せわ</sup>になりました

自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。

たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。



# 1月の発育測定結果の平均値・4月からの平均発育量

		1月		東京都平均	
		平均身長 (4月からの平均発育量)	平均体重 (4月からの平均発育量)	平均身長	平均体重
1年生	男	121.6cm (+4.6cm)	23.7kg (+2.1kg)	118.4cm	22.2kg
	女	121.9cm (+4.8cm)	23.2kg (+2.2kg)	117.4cm	21.7kg
2年生	男	127.6cm (+3.9cm)	27.0kg (+2.2kg)	124.7cm	25.5kg
	女	127.4cm (+4.8cm)	25.2kg (+2.3kg)	123.4cm	24.5kg
3年生	男	133.0cm (+4.0cm)	30.1kg (+2.4kg)	130.2cm	29.0kg
	女	133.8cm (+4.8cm)	29.0kg (+2.0kg)	129.3cm	27.5kg
4年生	男	138.7cm (+5.0cm)	33.5kg (+3.4kg)	135.0cm	31.8kg
	女	140.5cm (+5.5cm)	34.1kg (+3.6kg)	135.4cm	31.2kg
5年生	男	144.5cm (+4.2cm)	36.4kg (+2.6kg)	141.1cm	36.6kg
	女	148.1cm (+5.1cm)	40.4kg (+3.7kg)	142.3cm	35.7kg
6年生	男	149.9cm (+5.0cm)	42.4kg (+3.1kg)	147.3cm	40.4kg
	女	153.4cm (+5.2cm)	42.3kg (+5.0kg)	148.9cm	40.4kg

発育には個人差があります。上の表の平均値が、自分の計測結果より高い人もいれば、低い人もいます。それは、発育の早さや発育の仕方が、人それぞれちがうからです。しかし、みなさん一人一人の体は確実に成長しています。

## 保護者の方へ

### 【けんこうカードの返却・提出について】

冬休み明けに行った発育測定の結果(右ページ)をお知らせするため、けんこうカードをご家庭に返却します。保護者印の欄に押印の上、学校へご提出ください。

また、健康診断の結果や発育の様子、日頃の生活について、お子様と振り返りをする機会をつくっていただき、9月にたてた“けんこうのめあて”の成果をカードの表紙の欄に記入させてください。

## 提出期日 2月10日(木)

### 【学校保健委員会の開催方法の変更について】

2月3日(木)に実施予定の学校保健委員会ですが、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、対面ではなく、オンライン配信に変更いたします。配信方法についてはHome&Schoolにて詳細を配信していますので、ご確認ください。ご理解の程、よろしくお願いたします。