



ほけんだより 2月

北新庄小学校
ほけんしつ
R8.2.2
No.10

おうちの人といっしょに読みましょう

2月3日は『節分』、4日は『立春』と少しずつ春が近づいてくる季節になりましたが、まだまだ寒い季節が続きますね。

2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

メディアコントロールチャレンジ! 第2弾

テレビやスマートフォン、ゲームなどを長い時間使うことは、心の健康にも影響することを知っていますか? メディアの長時間使用は、子どものうつ病(心の病気)を増加させるということが研究でわかっています。そこで……

2月13日(金)～2月18日(水)の6日間、今年2回目の「目にやさしい生活チャレンジカード」に挑戦します。「まだ見たいな。やりたいな。」という気持ちをコントロールして、1回目の10月のときよりも難しいレベルに挑戦してほしいと思います。

やりたい気持ちを
がまんできない人は、
もうすでに心がメディアの影響を
うけているのかも……

【おもて】

目にやさしい生活チャレンジカード 第2弾

提出日: 2月19日(木) 年 番 名前

おうちの人と、チャレンジするレベルを1つえらんで、目にやさしい生活にとりくみましょう。チャレンジできたなら、レベルの数だけ、うらのページの絵に色をぬりましょう。

レベル1 (色ぬり1こ) … 食事中はテレビを消す
レベル2 (色ぬり2こ) … 寝る前はスマホはメディアなし
レベル3 (色ぬり3こ) … メディアは1日2時間まで
レベル4 (色ぬり4こ) … メディアは1日1時間まで
レベル5 (色ぬり5こ) … 1日 メディアなし (ニュース・天気予報はOK)
*メディアは、テレビ・ゲーム・スマートフォン・インターネットなどをふくみます。

色ぬりの目標は……30このうち こ! (さいしょに決めよう)

日にち	2/13(金)	2/14(土)	2/15(日)	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	合計
チャレンジできたレベル(1つ)	レベル	レベル	レベル	レベル	レベル	レベル	
色ぬりの数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

【うら】

年 番 名前

チャレンジできたレベルの数だけ、色をぬりましょう。

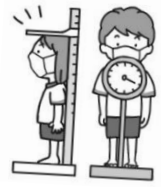
スタート!

ゴール!

※チャレンジの記録
おうちで「よくがんばったな」とおちろとこや、「これからきをつけよう」とおちろとこは、どんなところですか?

※おちろのつぶやき
おちろさんが「がんばったところ」や「できたところ」などをぬり書きください。

☆☆ 1月の発育測定の結果 ☆☆



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
だんし 男子	身長(cm)	123.2	126.7	132.7	141.0	146.0	152.9
	4月からの伸び	4.9	4.4	4.2	4.6	4.8	5.9
	体重(kg)	24.8	27.2	30.0	40.5	38.5	46.3
	4月からの増加	2.4	2.8	2.6	5	2.8	5.4
じょし 女子	身長(cm)	120.3	124.6	130.6	140.8	146.4	148.6
	4月からの伸び	4.9	5.1	3.6	4.6	4.2	3.5
	体重(kg)	23.1	24.6	26.7	37.2	37.9	44.2
	4月からの増加	2.6	2.2	1.2	3.2	3.3	4.1



この一年で、
みんな大きく
成長しました♪



○家庭での体重測定について

2月は学校で体重測定を実施しないため、ご家庭での体重測定をお願いします。
2月6日(金)に成長の記録を配付しますので、**2月12日(木)までに測定した**
体重を記入し、**3学期の欄に押印**して、学校に提出してください。

体重計がない場合は、お知らせください。

★測定時のお願い★

- ① 午前中に測定する。
- ② 食後すぐの測定は控える。
- ③ 薄着で測定する。(学校では、体操服の半袖・半ズボン・はだし)
成長の様子をより正確に測定するため、学校で測定するときの条件となるべく同じにして測定してください。