

# ほけんだより 2月

2025年2月3日  
小川南中学校  
保健室発行

2月3日は立春です。立春とは、春の始まりを表す言葉です。とはいえ、寒い日が続いていますから、春らしさを感じるにはまだ早いような気がしてしまいますね。引き続き、かぜや感染症が心遣いな時期のため、体調を整えるために規則正しい生活習慣を送れるようにしましょう。

また、2月は入試や進級、進学など、「将来」に目が向く時期でもあります。体調管理を心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。

## 2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・身の回りの安全に努めよう。



## 1月の身体測定の結果です。 大きく成長しました。

		1月の身長 平均(cm)	4月からの伸び	1月の体重 平均(kg)	4月からの増加
1年	男子	158.3	+5.4	51.1	+4.7
	女子	153.4	+1.4	46.0	+1.1
2年	男子	166.4	+4.1	54.5	+3.9
	女子	155.7	+1.0	50.1	+1.1
3年	男子	169.6	+1.9	60.3	+0.5
	女子	155.9	+0.6	53.8	+1.2

4月から1月までの9か月間で大きく成長しました。

身長は、1年生男子の伸びが最も大きく、平均5cmの伸びがありました。個人の伸びを見てみると、1年男子で9.2cm、女子では5.6cm伸びた人がいました。

身長や体重は、人と比べるのではなく、バランスよく成長させることが大切です。よりよい成長のため、食事・睡眠・運動のバランスのとれた生活をしていきましょう。



# 生活習慣病を防ぐために今からできること

## 食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

## 睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

## 運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

## ～心の健康のために～

2月5日はニコニコのゴロから「笑顔の日」だそうです。実は、笑うことで免疫力がアップしたりストレス解消につながったりすると言われ、笑顔でいるといいことがたくさんあります。また、友達や家族が笑顔でいると、自分も嬉しくなった経験はありませんか？お互いに笑顔でいられる関係をつくるためにも、良い言葉遣いやコミュニケーションを心がけたいですね。

## 自分の気持ちを伝えやすくする「I(アイ)メッセージ」

自分の気持ちを伝えたいけどうまく言えない…そんな時は、「I(アイ)メッセージ」で話すことをオススメします。「あなた」が主語の「You(ユー)メッセージ」ではなく、「わたし」が主語の「I(アイ)メッセージ」で話すことで、やわらかい表現になり相手を責めずに自分の気持ちを伝えやすいです。

例えば・・・

(Youメッセージ)



(あなたは)なんで連絡くれなかったの？そんなことするなんて最低だね。

悲しい気持ちはわかるけど、必要以上に相手を傷つけているかも…



(Iメッセージ)



(わたしは)連絡がなくて心配したよ。何かあったの？次からは連絡をくれると嬉しいな。

相手の心配もできて、自分の願いも伝えられている◎

自分では大したことはないと思って言ったことでも、相手にとっては傷つく場合があります。「この言葉を言ったらどう思うかな？」と、少し立ち止まって相手のことも考えられると良いですね。