



ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和8年2月大石南小学校保健だより

1・2月の保健目標

かぜにかからないようにしましょう

寒い日が続いていますが、節分を過ぎれば暦の上では立春です。寒い日、暖かい日を繰り返しながら、少しずつ春へ季節が進んでいきます。体調管理をしっかりと、心も体も元気に春を迎えられるよう整えていきましょう。

使うことばに注意しよう

いわれてうれしい【ふわふわことば】

♡ありがとう
♡じょうずだね
♡だいじょうぶ?
♡たすかったよ
♡がんばって/がんばっているね



いわれてかなしい【ちくちくことば】

×う・し・き・ば・こ
×あほ
×むかつく
×あっちいって
×はやくしろ



見方を変えて短所を長所にしよう

うるさい

げんきがいい

そのまま伝えたらけんかになりやすいけれど…

いいかえてみたら「いいところ」に思えてくるし、静かにしてほしいときに意見も伝えやすくなるね!!

しつこい

ねばり強い

引っこみじあん

ひかえめ

がんこ

自分をもっている

他の人に言わない、しない。



自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは

1月の発育測定で「成長について考えよう」という保健指導をしました。

未来の健康な自分をつくるために大切な3つの習慣

質の良い睡眠

栄養バランスのとれた食事

運動による刺激



眠っている間にはたらく成長ホルモン

体を成長させるホルモンは眠っている間に出来ます。とくに眠ってから最初の深い睡眠(ノンレム睡眠)に多いと言われています。一般的に午後10時～午前2時頃がゴールデンタイムとされています。

睡眠は質の良さも重要です。そのためには日中は活動して、夜はぐっすり眠れるようにしましょう。

身長がのびる=骨がのびる

子供の骨には成長軟骨(骨端線)と呼ばれる柔らかい部分があり、ここが少しずつ伸びることで骨が完成していきます。骨を伸ばすには、十分な睡眠と栄養、運動が欠かせません。

心や行動も成長する

心や行動もさまざまな経験や知識が増えることによって成長していきます。

- ・今までできなかったことが、できるようになる
- ・物事の善悪を判断できるようになる
- ・自分の行動から、先に起こることを想像できるようになる
- ・自分だけでなく、まわりの人のことも考えられるようになる



保護者の方へ

「よく寝て・よく食べ・よく動く」この3つの習慣がお子さんの未来の健康を作り、一生の宝物となります。成長する時期や大きさ等には個人差があります。人と比べるのではなく、昨年のお子さんと比べてどれくらい成長したかを確認してあげて、成長を見守ってください。