

\* おうちの人と一緒に読みましょう♪

# ほけんだより



令和8年2月2日  
宮前小学校 保健室

2月4日は立春、暦の上では春が訪れます。立春は春の始まりを告げる日であり、昔の人々にとっては1年のスタートでもありました。(新年を表す言葉「新春」にも「春」が入っていますね) 2月から、また気持ちを新たに何かをスタートさせるのもいいですね♪とはいえ、現実はまだまだ寒い日が続きますので、体調管理もしっかりと!

## 2月の保健目標

## 「まどをあけてきれいな空気に入れかえよう」

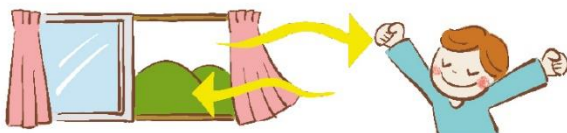
### 換気 をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なおいがこもって、  
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

みなさんの教室の空気がきれいかどうか、  
薬剤師の先生が1年に2回検査をしてくれて  
います。

9月の検査では、エアコンを使っ  
てて教室のドアを閉め切っていたため  
二酸化炭素がとても多かったです。

2月にも検査します。寒いですが、休  
み時間ごとに窓とドアを全開にして  
空気を入れ替えるようにしてください。

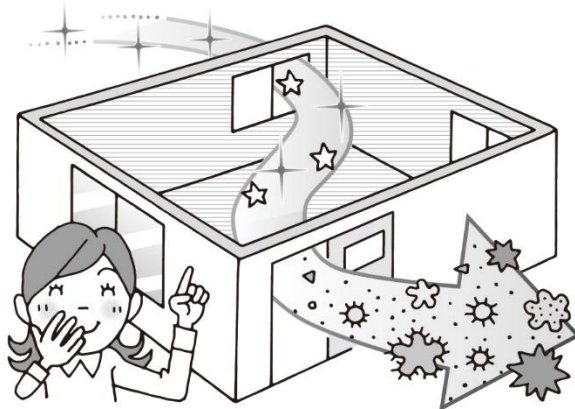


学校薬剤師の先生

空気の他にも、教室の明るさやプール、  
給食室の検査もしてくださっています。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上  
の窓を開けましょう。  
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道が  
できて効果的です。



2月5日は  
「笑顔の日」!

# げんき ニコニコで元気になろう

2と5で「ニ(2)コ(5)ニコ」と読むことから、「ニコニコと、いつも笑顔でいよう」と、あるボランティア団体の有志の方によって制定されました。

笑顔でいると、心も体も元気になるということは、医学的にも証明されています。具体的には、どんないいことがあるのでしょうか。



脳が活性化されて、記憶力がアップする!



相手の警戒心を和らげる効果があり、相手と仲良く過ごすことができる😊



幸せホルモンが脳の興奮やストレスを抑え、リラックスできる♪



免疫細胞が活性化されて、免疫力がアップする!



幸せを感じるホルモンが分泌されて、幸福を感じる♡



## 1月の发育測定の結果

この1年間で、みんな心もからだも大きく成長しましたね! この数値はあくまでも目安で、大事なことは、一人ひとりの心とからだのバランスよく成長しているかです。前回の記録と比べて、これからの生活に役立ててください。

平均	男子				女子			
	身長	4月の平均からの伸び	体重	4月の平均からの増え	身長	4月の平均からの伸び	体重	4月の平均からの増え
1年	120.8	+4.7	23.6	+2.2	120.0	+4.5	23.0	+1.9
2年	126.8	+4.6	26.8	+3.0	126.1	+4.5	26.0	+2.4
3年	133.1	+4.1	30.7	+2.7	133.8	+4.9	31.1	+3.2
4年	137.7	+3.9	34.2	+2.9	138.1	+5.3	32.6	+3.3
5年	144.2	+4.7	39.6	+4.2	146.2	+5.0	38.5	+3.6
6年	151.8	+5.8	44.3	+4.7	152.1	+4.3	43.0	+3.3

※发育について  
心配なことがある場合は、いつでも保健室までご相談ください。

