

ほけんだより 2月

令和8年2月5日
足立区立中川東小学校
校長 岡安 泰英
養護教諭 岡 幸花

2月の保健目標は、^{こころ}心の健康^{かんが}について考えようです。

【クイズ】

心の成長に必要なものはどれでしょう？ いくつ選んでもよいです。

- ① 勉強 ② 友達 ③ お菓子 ④ 悩み ⑤ ゲーム

【こたえ】

体がだんだん成長するように、心もだんだん成長していきます。

体に栄養が必要なように、心にも必要なものがあります。

心の成長に必要なものは、为什么呢？

- 勉強する（見る、覚える、学ぶ、考えるなど）
- 人と関わる（遊ぶ、けんかする、がまんする、感じるなど）
- 悩む（不安、迷いなど）
- 自分を好きになる（自分をほめる、自信をもつなど）
- 自分の気持ちを大切にする など

心は、感じたり、考えたり、他の人と関わったりすることで、成長していきます。こたえは、①、②、④です。この他にもありそうですね。

学校は、勉強をするだけでなく、色々な人と関わって心を成長させる場でもあります。自分と違う考えをもつ人の話を聞いたり、自分も思いを伝えたりすることは、心の成長に大切です。友達とけんかをしたり、その関係に悩んだりすることも、実は心を育てるチャンスでもあるのです。

心の成長に必要なものも、多すぎると心はパンクしてしまい、少なすぎると、しぼんでしまいます。そのバランスがよいとき、心は安定します。自分の気持ちを大切に、他の人とよい関係をもつようにしましょう。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

感染症報告（1月8日～31日）

- ・ 感染性胃腸炎（2件）
- ・ 溶連菌感染症（2件）
- ・ 流行性耳下腺炎（1件）
- ・ 新型コロナウイルス感染症（3件）

* 近隣の学校では、インフルエンザB型が流行し始めているようです。

登校届の提出をお願いします！

出席停止扱いの病気にかかったら、登校する際に「登校届」の提出をお願いします。用紙は学校のホームページ、又は足立区のホームページからダウンロードできます。

https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/1376/infu_tokotodoke.pdf



1月身長・体重平均値

【男子】	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長（cm）	122.8	128.4	133.0	139.9	146.6	152.7
4月からの伸び	4.8	4.6	4.5	3.7	4.9	6.2
体重（kg）	24.8	27.3	30.2	35.2	40.8	44.8
4月からの増え	2.4	2.5	3.3	3.1	3.6	4.7

1月の身体測定を終えました。
4月の平均値と比べ、どの学年も身長・体重、共に大きく成長しています。

【女子】	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長（cm）	119.8	129.6	134.3	138.1	144.1	150.7
4月からの伸び	4.8	4.7	4.6	4.8	5.3	3.7
体重（kg）	23.0	28.8	29.9	33.5	37.7	43.9
4月からの増え	2.1	2.9	2.6	3.1	3.8	3.5

学童期（6～13歳）の心の発達

自己効力感（自分の力を信じられる感覚）を獲得

学童期は、競争が少なく守られた家庭から離れ、同年代の子たちと関わる中で、自分の得意不得意を感じ取っていく時期です。自分で工夫や努力をし、望むこと(目的)を達成するために勤勉性を発揮する一方で、新しい環境での失敗や叱責で傷つき、人に負けるといった悔しさ（劣等感）を抱きます。

他者からのねぎらいや「よくやったね」という優しい言葉で自信をつけ、「自分もやればできる」という自己効力感を獲得します。

この時期にがんばったり苦勞を乗り越えたりする体験がないと、自ら学ぶことや物事に取り組む力が弱くなってしまいます。

出来ないことを咎めるのではなく、努力を認め、挑戦した姿勢をほめていきましょう。