



令和6年2月1日  
昭島市立田中小学校  
校長 星野 典靖  
保健室

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気（よけ）が家から出るように「鬼は外」、幸せ（しあわせ）が家に来るように「福は内」と豆（まめ）をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼（おに）がいますね。みなさんの中にはどんな鬼（おに）がいますか。この機会（きかい）に、自分の心（こころ）の中（なか）にいる鬼（おに）を想像（そうぞう）してから豆（まめ）まき（ま）を行い（おこな）、鬼（おに）を退治（たいじ）して、福（ふく）を呼び込み（よこ）みましょう。

## 1年間でこんなに成長しました！（計測結果より）

各学年（かくがくねん）の身長（しんちよう）、体重（たいじゆう）の平均値（たいじゆうちゆう）は下記（かき）のとおりです。1年間（ねんかん）で大きく成長（せいちよう）しましたね。

	身長平均(Cm)				体重平均(Kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月
1年	115.5	119.9	115.9	120.4	21.4	23.1	21.2	23.1
2年	122.3	126.3	122.7	127.3	25.2	27.4	24.0	26.1
3年	128.3	132.5	128.7	133.5	27.2	30.2	28.6	31.2
4年	133.4	137.7	134.2	139.9	31.8	34.4	31.1	34.3
5年	139.1	144.0	142.1	147.6	36.8	39.9	35.3	39.4
6年	144.2	151.5	147.0	150.9	37.9	43.2	42.1	45.3

## うわばきのサイズあっていませんか？

3学期（がっき）の身体計測（しんたいけいそく）の結果（けっか）、9月（がつ）から身長（しんちよう）が2～3センチ（センチ）伸びた（のび）児童（じどう）がたくさん（たくさん）いました。どの子（こ）もすくすくと成長（せいちよう）中（ちゆう）です。うわばきを履（は）いている子供（こども）たちの様子（ようす）を見（み）ていると、かかと（かかと）をふん（ふん）でいたり、きつそう（きつそう）にはいていたり（たり）することが、時々（ときどき）あります。小学生（しょうがくせい）の時期（じき）は身長（しんちよう）だけでなく、足のサイズ（あし）もいつの間（ま）にか大き（おお）くなって（な）いた（い）ということがよく（よく）あります。自分（じぶん）にあった靴（くつ）を履（は）いていない（いな）いと、足（あし）が痛（いた）くなる（な）るなど（など）からだ（からだ）に負担（ふたん）がかか（か）ってしま（しま）います。また、うわばき（うわばき）のかかと（かかと）を踏（ふ）んだま（ま）ま廊下（ろうか）や階段（かいだん）を歩（ある）いていると（と）転び（ころ）やすく、大きな怪我（けが）につな（つ）ながる（ら）ることがあ（あ）ります。ご家庭（かてい）でも時々（ときどき）、靴（くつ）の大き（おお）さは（は）どうか、確（たし）かめ（め）て（て）いただ（だ）ければ（ば）と思（おも）います。



# 2月の保健目標「こころの健康について考えよう」



みなさんの身体、そして「こころ」は今どのような状態でしょうか。

こころのSOSは4つの面に出てくることが多いと言われています。

- 睡眠…よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。
- 食欲…ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。
- 体調…こころの病気も、はじめは体調に出てくることがあります。
- 行動…自分では気が付かない変化を周りの人が気が付けてくれる事が多いです。

睡眠、食欲、体調、行動で今までなかったのにサインが見受けられるようになった場合や長く続く場合は、心が疲れていたりSOSを発信している事があります。「いつもと違う」サインを感じたら、誰でもよいので、みなさんが信頼できる、相談しやすい人に相談してください。

## 3学期GM60分強化週間 生活リズムカードの結果について

グッドモーニング(GM)60分とは登校する60分前に起きることから健康な生活を自指そうという取組ですが、みなさんはできましたか？保護者の皆様もご協力ありがとうございました。田中小の結果をお知らせします。

	提出率 (取組率)	生活リズムカードを取り組んだ人		
		平日GM60 できた人	毎日朝食を 食べた人	毎日排便の ある人
1年	96%(43人)	47%(20人)	81%(35人)	30%(13人)
2年	81%(34人)	62%(21人)	82%(28人)	56%(19人)
3年	84%(61人)	64%(39人)	93%(57人)	54%(33人)
4年	92%(49人)	40%(37人)	90%(44人)	63%(31人)
5年	89%(55人)	51%(28人)	96%(53人)	55%(30人)
6年	87%(53人)	72%(38人)	91%(48人)	64%(34人)
全校	89%(295人)	62%(183人)	90%(265人)	54%(160人)

平日、GM60分が出来ている人が全体の62%しかいないという少し残念な結果となりました。その背景には寝る時間が遅いことが原因にあるように見受けられます。まずは早寝を意識しましょう。

また、毎日朝食を食べた人が全体の90%となっています。朝食は、1日を元気に過ごすために3食の食事の中で最も大切だと言われています。朝食を食べていないと、学校で体調が悪くなったり、学習に集中できなったり、イライラしやすくなる原因にもなります。100%に近づくようにしていきましょう。

そして、毎日排便をしている人が全体の54%と少し少ないことが気になります。便通をよくするためにも、水分をしっかりととり、食物繊維の多い食材を意識しながら食べてみてください。

また、生活リズムカードと一緒に取り組んだGM60分ピンゴは楽しみながら実施することができましたか？見事パーフェクトピンゴを達成した人は82人もいました！パーフェクトピンゴ賞を送ります！

生活リズムカードを1週間記録しましたが、この取組はグッドモーニング強化週間の期間だけではなく、毎日続けることが大切です。これからも毎日、意識しながら生活をしてほしいと思います。