



けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第12号
令和5年1月16日



あたら ねん はじ ふうやす げんき す
新しい1年が始まりました。冬休みは、元気に過ごせたでしょうか？
ついつい冬休みに生活リズムが崩れてしまった人も、明日からの「健康チェック」でもどして
いきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん こころ お
自分の心と向き合おう！

とよおかきた「か」 からだ こころ
体も心も たくましく



じぶん きも ひょうげん
自分の気持ちを表現する



うれしい
たのしい
おもしろい
かなしい
さみしい
いたい

きも
気持ちがモヤモヤする、イライラする、なん
となく不安、そんなときは、信用できる友達や
おとな はな
大人に話してみましよう。気持ちを聞いてもら
えるだけでも、らくになれるときもあります。解決
さく ともだち おな なや
策や、友達も同じことで悩んでいることがわか
り、ほっとできるかもしれません。

ことば
ふわふわ言葉「あいうえお」



あ りがとう

い っしょにやろう

う れしいよ

え がおがいいね

お めでとう



じぶん きも あいて きも きも たいせつ
自分の気持ちも相手の気持ちもどんな気持ちも大切に

★ **1月17日は、何の日？** ★

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの強化」を目的に1月17日は、**防災とボランティアの日**とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日は、**おむすびの日**にもなっています。

おむすびは、忙しい朝の強い味方でもあります。
手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補うことができます。しらす、卵、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてください。



★ **1月SC来校日** ★

1月16日	9:00~16:45
1月23日	9:00~16:45
1月30日	9:00~12:00

1月11日に希望調査を配付しました。随時、カウンセリング予約を受け付けていますので、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



★ **3学期体格測定結果(平均)** ★

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	123.1	24.9	119.2	21.8
2年	126.3	27.6	125.5	26.2
3年	133.5	32.0	133.0	29.9
4年	138.4	33.9	138.2	34.1
5年	142.5	39.8	142.9	35.9
6年	151.4	42.5	152.0	44.5

身長伸びや体重増加について心配なことがある場合は、発育状態をグラフ化することができますので、お気軽に御相談ください。

★ **今年もよろしくお願ひします。** ★

日頃より、本校・とよおか学府の保健活動に御理解御協力をいただき、ありがとうございます。

私の冬休みは、高校サッカー、ニューイヤー駅伝に箱根駅伝、大好きなスポーツを観て過ごしました。そこには、「最後まで諦めない」姿が見られ、感動するシーンが多くありました。

新年ということで、北っ子も新しい目標をたてたのではないかと思います。本年も子供たちが目標に向かって頑張れるよう、全力でサポートしていきますので、よろしくお願ひいたします。

< 詩人「きむ」さんの詩紹介 >

諦めなければ
夢は終わらないんだ
転んでも転んでも
立ち上がって前を向く
仲間のド根性を見て
最後の最後まで
夢を諦めない
自分でいると決めた

きむ

