



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。

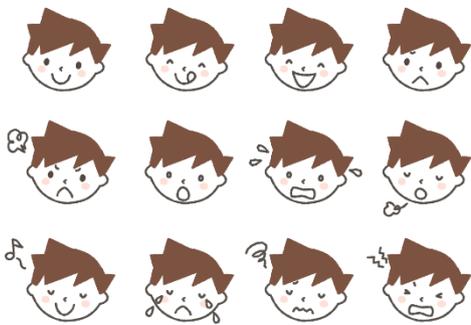
こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

じぶん こころ おむ  
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、ホッ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」



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。

★ **今年もよろしくお祈りします。** ★

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、よろしくお祈りいたします。

< 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

