

新しい一年が始まりました。3学期はあっという間に過ぎていき、気が付いたらもう進級！となりがちです。

今の学年・学級での日々を大切に、充実した3学期を送ってくださいね。

保健室ではさっそく身体測定が始まり、身長や体重の伸びに一喜一憂している姿が見られました。自分のからだに関心をもつことはとても良いことですが、身長伸びる時期やその程度、体重の増減には個人差があります。数字だけに振り回されず、健康に過ごすための「からだのバランス」や「生活習慣」にも着目してくださいね。

## 今月のTopics

# 体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

- 朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



## 身体測定結果 (1月)

男子	身長 (cm)	体重 (kg)	女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	159.2	48.7	1年	153.5	46.5
2年	162.9	52.1	2年	156.4	47.5
3年	167.7	57.0	3年	157.4	50.1

## 「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。

たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ぎることができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1, 2, 3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で「怒り」を上手にコントロールしましょう。



## 保護者のみなさまへ

## 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

\* スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。