



2026年2月2日

町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聰  
養護教諭

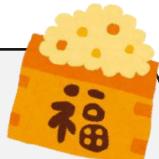
2月は「如月」とも呼びます。如月には、寒さでさらに服を重ね着する時期という意味があるそうです。寒いと、つい肩に力が入り、体が硬くなってしまいます。体がガチガチの状態で急に動くと、怪我をしやすくなります。休み時間に外に出る前などは、手足をぶらぶらさせたり、背伸びをしたりして、体をほぐす習慣をつけましょう。心と体をやわらかく保って、寒い冬を元気に乗り越えましょう！



2月3日は節分です。昔から、病気や災害などは「オニ」の仕業だと考えられてきました。皆さんの体や心の中にも、健康をじゅまする「オニ」がこっそり隠れていませんか？この機会に、自分の中にいるオニを見つけて、追い出しましょう！



### ●よふかしオニ●



特徴：「あとちょっとだけゲーム…」と夜遅くまで起きている。

困りごと：朝、スッキリ起きられず、授業中も眠くなってしまう。

倒すための「まめ」：『寝る前60分のノーゲーム』

寝る前のスマホやゲームを使わないと、オニが逃げていきます！

### ●いらいらオニ●

特徴：ちょっとしたことで反対に怒ったり、乱暴な言葉を使ったりしてしまう。

困りごと：後で自分も反対も悲しい気持ちになってしまいます。

倒すための「まめ」：『6秒間の深呼吸』

ゆっくり息をはくと、暴れていたオニがおとなしくなります。



### オニ●

特徴：

困りごと：

倒すための「まめ」：『』

自分のオニもかいてみよう！

がつ ほけんもくひょう ともだち なかよ あそ  
**2月の保健目標は『友達と仲良く遊ぼう』です。**



あつという間に 2月になり、進級・卒業が近づいてきました。今のクラスメイトと過ごすことができるのもあと少しです。1日1日を大切に、楽しく過ごしてくださいね。



とも  
**友だちを  
大切に**



とも  
**友だちにこんなことをしていませんか？**

- 自分の考えを押しつける  
 がんばっていることをからかう

なか よ わら  
 どんなに仲が良くとも、笑っていても  
 心は傷ついているかもしれません。

とも  
**友だちを大切にするヒント**

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く  
 ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

たい せつ あい て き も かんが  
**大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。**

がっ き けいそく けっか  
**3学期計測結果について**



はいの はついく きろく かくにん  
 1月に今年度3度目の身体計測をしました。配布した『発育の記録』をご確認ください。

けいそく けっか へいきん ちいちらん  
**計測結果平均値一覧（南つくし野小）**

		R7年4月		R8年1月		R7年4月→R8年1月	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	116.1	21.0	120.6	23.3	4.5	2.3
	女子	116.1	21.1	120.5	23.0	4.4	2.0
2年	男子	122.5	24.1	126.8	26.5	4.4	2.4
	女子	120.8	22.8	125.5	24.9	4.6	2.1
3年	男子	127.5	26.3	131.6	29.1	4.1	2.8
	女子	126.7	26.1	131.4	28.9	4.7	2.8
4年	男子	134.1	30.8	138.0	33.7	3.9	2.9
	女子	133.1	29.3	137.9	32.2	4.8	2.9
5年	男子	139.7	34.2	144.3	38.1	4.6	3.9
	女子	140.1	33.4	145.0	37.2	4.9	3.9
6年	男子	147.1	39.3	152.4	42.8	5.3	3.5
	女子	147.5	39.2	151.5	42.6	4.0	3.4

おうちの方へ  
 ここに掲載している値は平均値です。成長には個人差があるため、参考程度に確認していただければと思います。なお、身体計測当日に欠席していた児童の記録は平均値に含まれていません。

