



岩小ほけんだより 2月

令和7年2月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに
よんでください。



2月3日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。まだまだ寒いですが、暦の上ではもう春で、卒業や進級が近づいてきました。

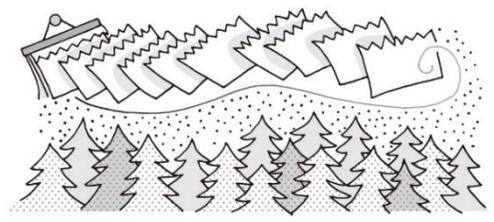
しかし、かぜやインフルエンザにはまだまだ注意が必要です。手洗いやうがい、早寝早起き、栄養バランスよく食べるなど、ふだんから予防を心がけてくださいね。

#花粉症注意報?

危険なのはいつ?

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



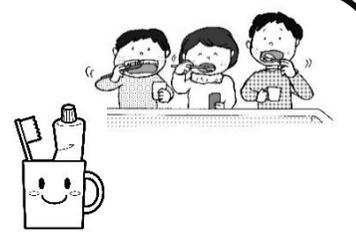
| 学年 | 1年 | | 2年 | | 3年 | | 4年 | | 5年 | | 6年 | | |
|----|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 性別 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | |
| 身長 | 平均値 (cm) | 120.7 | 119.6 | 127.2 | 124.6 | 132.6 | 132.0 | 137.3 | 137.5 | 143.1 | 145.4 | 151.2 | 151.4 |
| | 4→1月発育量 (cm) | 4.2 | 4.1 | 4.4 | 4.6 | 4.3 | 4.7 | 3.9 | 4.3 | 5.2 | 5.6 | 5.4 | 3.5 |
| 体重 | 平均値 (kg) | 24.1 | 22.7 | 26.4 | 24.7 | 30.6 | 28.4 | 35.0 | 32.9 | 37.6 | 38.2 | 41.2 | 43.8 |
| | 4→1月発育量 (kg) | 2.2 | 2.0 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 2.4 | 3.4 | 2.9 | 3.7 | 4.4 | 3.9 | 3.4 |

☆成長する時期には個人差があるので、気にしすぎる必要はありません。
☆大切なのは、身長と体重のバランスです。急に体重が増えた人や、身長は伸びているのに体重が増えていなかった人は、おやつを食べすぎや好ききらいをしていないか、運動不足になっていないかなど、生活をふりかえってみましょう。

冬休み歯みがきカレンダーの感想を紹介します

みんなの感想

- ・口の中がすっきりした。(1年)
- ・朝と夜がよくできました。昼も前よりできてうれしかったです。(2年)
- ・前歯をがんばってみがいた。おく歯のそく面が少しみがきづらかった。(3年)
- ・これからは、毎日昼のぶくぶくうがいをしたいです。(4年)
- ・カレンダーを意識することで、朝・昼・夜毎日歯みがきができました。(5年)
- ・みんなの絵がとても上手で、歯みがきをがんばろうと思ったし、みんなが一生けん命描いてくれたからきちんときれいにみがこうと思いました。(6年)



おうちのかたより

- ・自分から歯みがきを始めることがありました。言われなくても自分でできますように。一緒にがんばろうね。
- ・歯医者さんでどこがみがけていないか教えてもらったので、気をつけてみがこうね。
- ・仕上げ磨きをして～と積極的に歯を磨く姿が見られました。
- ・鏡を見ながら丁寧にみがいた日は、とてもきれいになっているよ!この調子で毎日歯みがきがんばろうね。
- ・自ら進んで歯みがきする習慣ができてすばらしい!お昼もうがいでなくてもできたらいいなと思います。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

右側の言葉は、相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

に入るのは?

心をにする
相手のためを思って意識してきびしい態度をとること。

に金棒
ただでさえ強いのに、さらに強力なもの加わること。