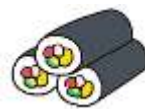


すこやか

豊橋市立高根小学校
令和6年2月1日
ほけんだより No. 16



冬にしては暖かい日が多かったですが、最近はとても寒い日が続いています。お風呂にゆっくりつかって、体のしんから温まりましょう。高根小学校ではインフルエンザは少し落ち着いてきましたが、コロナがまた少しずつ増えてきました。基本的な生活習慣に気を付けて生活しましょう。



心の健康を
かんがえよう



わらかど ぶくきた 笑う門には福来る♪

2月5日はニコニコの語呂で「笑顔の日」だそうです。たくさん笑うとよいことがいっぱいです。たくさん笑って、心も体も元気に過ごしていきましょう！

ばいきんやウイルスと
戦う力が高まる！

もくさんわらうと...

記憶力がアップする！

ストレスを軽くして、
リラックスできる！



いたみをやわらげる！

やってみよう！ にこにこ体操

自然な笑いでなくても効果があるようです。毎日鏡をみて、自分の一番すてきな笑顔を見つけてね！「あっはっはー」と声を出して笑うのもよいです。

① 右の口角を上げる



② 左の口角を上げる



③ 両方の口角をゆっくり上げる



左右対称の
にっこり笑顔
がポイント！

みんなのプチハッピー大募集！

年 _____ 名前 _____
 ♡ 見つけたプチハッピー ♡

プチハッピーとは、生活の中にある思わずにっこりするような小さな幸せのことです。例えば…

- ・給食が好きな献立でおいしかった！
- ・お手伝いをしたらおうちの人喜んでくれた！
- ・テストでよい点がとれた！ など…

プチハッピーを見つけたら、左のハートの中に書いて切り取り、保健室まで持ってきてください。みなさんのプチハッピーをたくさん教えてください。

名前を書きたくない人は書かなくてもよいです。

たかね こ せいちょうちゅう 高根っ子、ぐんぐん成長中！

1月の身体測定の結果です。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。

身長が伸びて喜んでいらっしゃるみなさんを見て、先生も嬉しい気持ちになりました。



男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月平均身長	121.1	123.6	129.7	134.1	141.3	147.7
4月平均身長	116.9	119.5	125.3	130.4	137.4	141.9
4月からの伸び	4.3	4.1	4.4	3.7	3.9	5.7
1月平均体重	23.8	24.4	30.2	30.6	36.9	42.2
4月平均体重	22.0	23.0	27.5	28.0	34.1	38.0
4月からの増え	1.9	1.4	2.8	2.6	2.7	4.2
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月平均身長	118.9	125.4	130.4	138.2	143.4	149.9
4月平均身長	115.4	121.0	126.1	133.3	138.3	146.9
4月からの伸び	3.5	4.4	4.3	4.7	4.3	3.0
1月平均体重	22.0	24.8	27.1	31.7	37.7	42.8
4月平均体重	20.5	22.5	25.0	29.2	33.6	40.4
4月からの増え	1.4	2.3	2.5	2.5	4.2	2.4