



前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和7年2月3日

※おうちのかたといっしょによみましょう

1年でこれだけ大きくなりました

1月10日に身体計測を行いました。みなさん、4月から大きくなりましたね。どのくらい大きくなったか、学年別の平均を載せます。

☆男子身長 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	116.6	121.4	127.3	131.5	140	145.3
1月	120.9	125.2	131.2	135.6	145.4	151.5
伸び	4.3	3.8	3.9	4.1	5.4	6.2

☆女子身長 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	115.3	124.3	125.2	131.7	140.1	146.5
1月	119.9	128.9	129	136.6	145.6	149.5
伸び	4.6	4.6	3.8	4.9	5.5	3

☆男子体重 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	21.5	23.8	26.8	30.6	38	39.8
1月	23.3	26.3	28.7	33.6	42.3	44.1
増え	1.8	2.5	1.9	3	4.3	4.3

☆女子体重 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	22.4	25	23.7	29.6	34.3	38.8
1月	25	27.4	25.3	32.5	39.3	41.5
増え	2.6	2.4	1.6	2.9	5	2.7



みなさんとっても大きくなりましたね。少しずつ大人へ近づいている証拠です。体だけでなく、きっと心も大きくなったのではないのでしょうか。成長したかなと自分に聞いてみてくださいね。

身体計測の結果と成長曲線を全員に配付しました。ぜひ、親子で確認してください。何か不明点がある場合は、保健室までお問い合わせください。

自分も相手も好きになれる

2月5日は笑顔の日

怒り

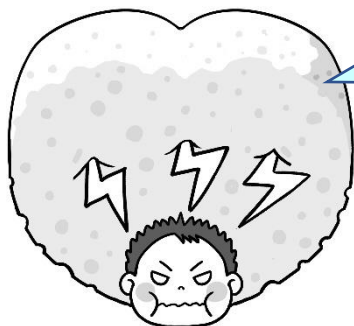
との上手な付き合い方

こんなこと、ありませんか？

- ・怒ったまま友達にきつい言葉をぶつけてしまう
- ・友達から嫌なことを言われても、笑ってごまかし、家に帰ってから物に当たる
- ・腹が立った友達に不機嫌な態度をとり続けてしまう
- ・友達に怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友達と関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合、「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りがわかかなければ、自分のことを「大切にされなくてもよい存在」だと思っいるようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、落ち着いてから、「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、Iメッセージで自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれないコツ

キーワードは①②③

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。

コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、興味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。