

保健だより

2025年10月15日 中茶安別小中学校保健室

秋の身体測定です！！



16日(木)の2時間目に身体測定を行います。

春の身体測定から約6か月…！

自分の体がどんなふうに成長しているか
しっかり確認しましょうね～！

☆ 身体測定にむけて ☆

○検査のときの服装

～Tシャツ・ハーフパンツ・素足

※さむいときは上着を着てもOKです。



○検査のときの持ち物

～めがね（めがねをかけている人）・コンタクトレンズ
「身体測定記録カード」（学校でくばります。）

○注意してほしいこと

～髪のむすび方

お団子やポニーテールなど頭の上やうしろで
むすばないようにしてください。



○検査の順番

中学生男子	① 2計測 → ② 視力 → 色覚
小学生男子	① 2計測 → ② 視力 → 色覚
小学生女子	① 視力 → ② 2計測 → 色覚
中学生女子	① 視力 → ② 2計測 → 色覚

※ お休みの人は、ちがう日の休み時間などでおこないます。

※ 2計測：音楽室 視力検査：多目的室 色覚検査：保健室 です！

☆ 体と一緒に成長中！☆

身体測定では、身長と体重がどれくらい成長したかがわかりますね！！

でも、じつは、みなさんの体の中の「〇〇〇」も一緒に毎日成長中です。

さあ、「〇〇〇」とは一体なんでしょう？！ヒント：ひらがな3文字、漢字だと1文字

正解は…「こころ（心）」です！！



みなさんの「こころ」は、見えないけれど、毎日しっかりと成長しています。

「こころ」が成長すると、どんな変化があらわれるか、勉強してみましょう！

エピソード1：そもそも「こころ」ってなに…？



「こころ」とは、「うれしさ・たのしさ・かなしみ」

などの「感情」を感じる大切なものです。

エピソード2：「こころ」ってどうやって成長する？

「こころ」は、家族・友だちとのかかわりなど、毎日の出来事の中で、いろいろな感情を感じることで、だんだんと成長します。

エピソード3：「こころ」が成長すると、なにが変わる？

「こころ」が成長すると、「自分はこうしたい」「自分はこう考える」という「自分の意志」が生まれてきます。

エピソード4：「こころ」が成長すると、なにがおきる？

「こころ」の成長で、自分の意志が強くなる途中では、「まわりとぶつかる」「親や先生の意見がいやになる」など「なんで自分のことをわかってくれないんだ！！」ということが多くなってきます。

エピソード5：こまったときは？

「人とぶつかる」「意見があわない」というのは「こころ」の成長中における当たり前のことです。そんなときは、「自分は成長中！いったんストップ！」と一度頭の中をリセットすることがおすすめです。

