

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か?! 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」というのは心の成長中におこ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。