

ほけんだより 2月

2026年2月2日
小川南中学校 保健室発行

2月4日は立春です。立春とは、春の始まりを表す言葉です。まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春に向かっていきます。

近隣の学校ではインフルエンザ B 型の流行が拡大しているようです。(本校5名 1月30日現在)引き続き、万全な感染対策をし、予防していきましょう。

2月の保健安全目標

体をきたえよう
心の健康を考えよう
火災予防に努めよう

大きく成長しました！～1月の身体測定結果～

		1月平均身長 (cm)	4月からの伸び (cm)	1月平均体重 (kg)	4月からの増加 (kg)
1年	男子	159.2	+6.2	50.3	+4.3
	女子	156.7	+2.8	49.1	+3.4
2年	男子	164.8	+4.7	56.1	+3.5
	女子	156.1	+1.4	48.8	+2.0
3年	男子	170.3	+2.5	58.7	+3.6
	女子	157.1	+0.8	54.0	+1.9



1年間で最も身長が伸びた人の記録 (cm)

1年男子 9.5 cm

1年女子 8.4 cm

2年男子 8.2 cm

2年女子 5.3 cm

3年男子 5.2 cm

3年女子 3.2 cm

1月の身体測定から、南中の生徒の身長と体重の平均値を出しました。参考にしてみてください。身長は、1年生男子の伸びが最も大きく、平均 6.2cm の伸びがありました。

成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学生は、体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。

その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。



想像してみてください 駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



カウンセラー 来校日

2/12 (木)

2/13 (金)

3/6 (金)



困ったときは1人で悩まず、誰かに相談してみましよう。^