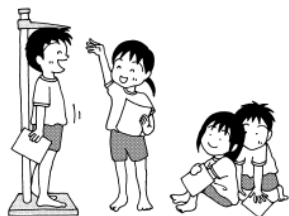


## 大きくなあれ

夏休みが終わってすぐに、みなさんの身長と体重をはかりました。「のびたかな？」「おおきくなってるかな」とみんなソワソワしていましたね。4月に計ったときと比べると、身長はほとんどの人が1～3cmのびていました。体重は少し減った人もいましたが、0.2～2kgほどふえている人が多かったです。



体重がふえていたら、「あ～ふえてる」とがっかりしたり、「ダイエットしなくちゃ」と言ったりする人がいたのにはおどろきました。小学生のときは、身長がのびたり体重がふえることは当たり前です。なのに、体重がふえることを嫌がるのは大人のマネをしているのでしょうか。

体重の1年間の増加量は、女子は4年生ごろから多くふえ始め、男子は6年生ごろから多くふえ始めます。子どもの成長は、時期によって身長がよくのびるときや、体重がふえるときが人それぞれ違って、みんなが同じようには大きくなっていくわけではありません。身長と体重は、どちらか一方を気にするのではなく、バランスがとれていることが大事です。



入学したときから卒業までの6年間で、人によって違いはありますが、身長は15～25cmぐらい、体重は10～20kgぐらい大きくなっていくのです。ひとりひとりが自分のからだの成長を嬉しく感じることができ、自分のからだを大切に思うことができるといいなと祈っています。

## めがしら・めじり・まぶた・まゆげ・まつげ・みけん

この言葉が、からだのどこをさすかわかりますか？全部目のまわりにある部分の名前です。

目は「ものを見る」という、とても重要なはたらきをしています。そのため、目はまぶた・まつげ・まゆげに守られています。また、「めがしらがあつくなる」や「みけんにしわをよせて」という感情を表現するときにも、目のまわりにある部分の言葉はよく使われます。「目は口ほどにもの言う」ということわざもあるように、目は見るだけでなく、気持ちをあらわすこともできるのです。

10月10日は目の愛護デーといって、目を大切にしようという日です。自分の目を鏡で見ながら、目のまわりにある言葉をおぼえてみるのもいいですね。

保健室前の廊下に「からだのことば」がはってあります。からだのいろんな部分の言葉もおぼえてみましょう。



### 保護者のみなさまへ

先日の身体測定の際に、各クラスに手を洗うことの指導を行いました。登校して、まずやってほしいことが手洗いです。登校中にバスや電車でいろんなところを触り、学校にウイルスや細菌を持ち込むことが考えられます。登校してすぐに手を洗うことで、自分のからだや学校みんなを感染のもとになるウイルスや細菌から守ることができるのです。とても簡単で、とても効果的な手洗いを、一人一人が心がけてほしいと思います。そして、家に帰ったときにも同じように、手を洗うことの大切さを意識することができたらと思っています。ご家庭と学校での声かけで、子どもたちが病気の感染から身を守れるようになって欲しいと思います。