

# ほけんだより2月

令和8年2月2日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

寒さがきびしい2月になりました。寒い日がつづく、体も心もつかれやすくなります。いつもよりイライラしたり、悲しくなったりすることがあるかもしれません。今月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。自分の気持ちに目を向け、心も体も大切にして過ごしましょう。



## しあわせホルモン“セロトニン”



セロトニンは、心を落ち着かせたり、気分を明るくしてくれたりする「しあわせホルモン」の1つです。このセロトニンがしっかり出ていると、イライラしにくい、気持ちが安定する、夜ぐっすり眠れる など、心と体によいことがたくさんあります。

### 【セロトニンをふやすコツ】

#### ① 朝の光をあびよう！

朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光をあびることが大切。朝の光は、セロトニンのスイッチを入れてくれる。



#### ② 体を動かそう！

歩く・なわとび・ダンスなど、リズムよく体を動かす運動がよい。

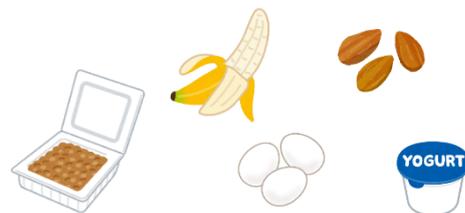


#### ③ よくかんで食べよう！

食事の時によくかむことも、セロトニンを出す助けになる。特に朝ごはんをしっかりかんで食べると効果的。

#### ④ セロトニンのもととなる「トリプトファン」を摂ろう！

セロトニンは、体内で自然にはつくるできない。トリプトファンを多く含む食品(バナナ、乳製品、大豆製品、ナッツ類、卵、ごまなど)を食べる。



#### ⑤ きそく正しい生活をしよう！

すいみん不足はセロトニンの分泌をへらしてしまう。早ね早起きが大切。

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



☆セロトニンは体内にためておくことができません。食事や運動、きそく正しい生活を毎日続けることで、生成し続けます！！



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる

## ～保護者の皆様へ～

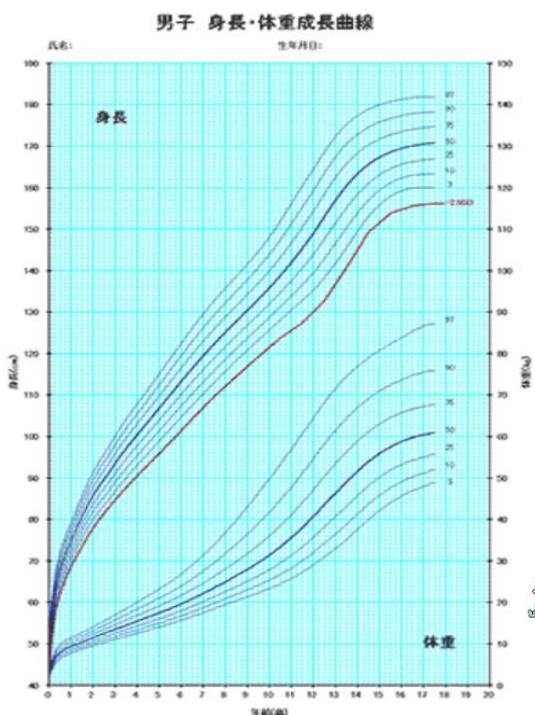
発育測定の結果と合わせて、成長曲線をお渡ししました。成長曲線は、横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値を経過的に見ていくことができます。(6年生は3月に行います。)

また、成長のようすや「肥満」「やせ」といった栄養状態の変化を年齢ごとにみていくことで、成長の異常に気づくことができます。

お子様の発育の様子が気になる場合は、かかりつけの小児科医にご相談ください。



## ～成長曲線(パーセンタイル成長曲線)～



### グラフの見方

右側にある97、90、75、50、25、10、3という数字は「パーセンタイル」といい、同性同年齢の100人の中で、どのあたりに位置するかを表しています。

例えば、

3 : 前から3番目、 10 : 前から10番目

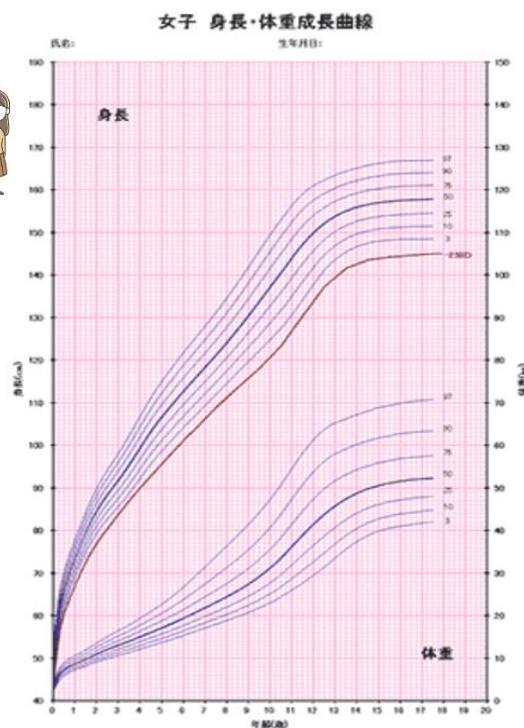
50 : ちょうど真ん中くらい の身長を意味しています。  
成長は個人差が大きい目安として考えてください。



大切なのは、「位置」より「流れ」です。カーブに沿って、右上がりに数値が伸びていけば、お子様のペースで順調に成長していると考えられます。

身長成長曲線の一番下の線(赤字 -2.5SD)あたりに数値がある場合、低身長の可能性があるとして、一つの目安となります。

※参考 日本学校保健会発行 児童生徒健康診断マニュアル



## ～肥満度でからだのバランスをみてみましょう～

肥満度とは、体脂肪とは異なり、身長に対して体重がどのくらいかを見た目安です。身長と体重の測定値から計算します。太りすぎややせぎみだった人は、食事内容や運動など日々の生活を見直してみましょう。

### 肥満度の目安

-30%以下(高度やせ)、-20%以下(やせ傾向)、-20%超～20%未満(標準)、  
20%以上～30%未満(軽度肥満)、30%以上～50%未満(中等度肥満)、50%以上(高度肥満)