



令和7年2月28日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

今の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。みなさんはどんな1年間でしたでしょうか？
季節・環境が変わる時は心や体が不安定になりやすいと言われています。心や体を整えて、最後の月を楽しく締めくくりましょう。

みんなでいきいき「ウェルビーイング」でパワーアップ！

世界や日本企業、教育でも注目されているウェルビーイングとはなんですか。

Well（よい）と being（状態）からなる言葉で、WHO（世界保健機関）では「個人や社会のよい状態」と言われています。

わかりやすく伝えると、「心と体が元気で、毎日が楽しくて幸せに感じることができる状態。」を言います。例えば、朝起きたときに元気に学校に行けるとか、お友達と仲良く遊んだり、好きなことをして楽しむことができたりする状態です。お友達と遊んだり、好きなことをしたりしている時って楽しいですね。それが「ウェルビーイング」なんです。

ウェルビーイング（よい状態）を高める取り組みを紹介します

① 毎日の生活習慣を大切にする

十分に寝ること

寝ることで、体と心がしっかり休まります。元気で過ごすためには、ぐっすり寝ることが大切です。

健康的な食事をする

野菜や果物を食べると、体が元気になります。お菓子ばかりではなく、バランスよく食べることが大切です。



② 自分の気持ちを大事にする

自分の気持ちを話すこと

もし、悲しいことや怒ることがあったら、家族や友達に話してみましょう。話すことで心が軽くなります。

「ありがとう」を言うこと

周りの人に「ありがとう」を伝えると、お互いに嬉しくなって、心地よい気持ちになります。お友達や家族に感謝することが、心のウェルビーイングに繋がります。



ありがとう！

③ 楽しいことをする

遊びや趣味を楽しむこと

好きなことをしているとき、心が元気になります。例えば、絵を描いたり、音楽を聴いたりすることもあります。それが「心のウェルビーイング」を高めることに繋がります。

友達と一緒に遊ぶこと

お友達と遊んで笑うことで、心が元気になったり、ストレスを減らしたりすることができます。





発育測定の結果

*1月に行った発育測定の平均値です。※6年生は2月に行ないました。表中の「伸び」「増え」は、4月平均との比較です。

男子	1月身長	4月からの伸び	1月体重	4月からの増え		女子	1月身長	4月からの伸び	1月体重	4月からの増え
1年	121.7	4.3	22.8	2.0		1年	120.0	4.2	22.1	2.5
2年	128.0	4.5	26.5	2.5		2年	127.1	4.3	25.1	2.1
3年	134.1	3.9	30.8	2.5		3年	132.3	4.5	28.2	2.4
4年	138.8	3.8	35.2	3.2		4年	140.1	5.2	33.8	3.4
5年	146.3	4.6	37.6	2.7		5年	147.6	4.8	38.3	3.5
6年	155.4	6.5	44.1	4.7		6年	153.9	3.2	45.2	3.1

保健室来室の年間集計結果 来室総数（4月8日～2月17日） 3803件

内科(体調不良など)合計 1,549件

トップ3

- 1.頭痛 - 497件
- 2.腹痛 - 420件
- 3.気持ち悪さ - 225件

外科(けがなど)合計 2,254件

トップ3

- 1.打撲(ぶつけたケガ) - 753件
- 2.痛み(本人にも原因不明なもの) - 472件
- 3.すり傷(擦ったケガ) - 445件

おうちの方へ

ここでは、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

・インフルエンザ ・溶連菌感染症 ・感染性胃腸炎 ・新型コロナウイルス感染症

「ウェルビーイング」という言葉を耳にすることが増えました。心身の健康はもちろん、社会的なつながりや人生の満足度を含む「幸せの総合的な状態」として注目されているそうです。ウェルビーイングに関わる前野隆司氏の「幸せの4つの因子」についてご紹介します。一年間、保健教育にご協力いただきありがとうございました。

つながりと感謝

人とのつながりが大事。利他性や思いやりをもとう。感謝の気持ちを伝えてみよう。

ありがとう

【つながりと感謝】

やってみよう

【自己実現と成長】

自己実現と成長

やりがいや強み、目標をもち、主体性をもって取り組んでみよう。

幸せの4つ

の因子

前向きと楽観

前向きかつ楽観的で、なんとかなるというポジティブな人は幸せ。チャレンジ精神が大事。

なんとかなる

【前向きと楽観】

ありのまま

【独立と自分らしさ】

独立と自分らしさ

自分と他者を比べ過ぎず、しっかりと自分らしさをもっている人は幸せ。

参照：前野隆司氏・前野マドカ氏の書籍「ウェルビーイング」、ベネッセウェルビーイングLab