



～1年間で大きく成長したみなさんへ～

今年度、みなさんはどのくらい成長しましたか？目に見える成長としては、身長や体重が増えました。（健康の記録を返します。どのくらい成長したか見てください）

目に見えなくても、みんなの身体と心は毎日毎日、成長しています。

これは何の数字でしょう？

? 1年間に3.6センチ成長
何の長さ? ?

髪の毛

Or

爪



正解は「爪」です。爪は一日のおよそ0.1mm伸びます。1年にすると、3.6cm。爪の役目は指先を守ることと物をつかみやすくすること。ちなみに、髪の毛は1日に0.3～0.4mmくらい伸びます。一年間で12cmくらい伸びます。

? 1年間に3,000万～5,000万回
何の回数? ?

心臓が動いた
回数

Or

息をした
回数



正解は「心臓が動いた回数」です。心臓はおよそ1分間に60～100回動いています。心臓の役目はポンプのように動いて「血液」を体中に送ること。血液には人が生きていくために必要な栄養が含まれています。

ちなみに、1年間息をした回数は、600万～1,500万回くらい。

? 1年間で2,555～3,000時間
何の時間? ?

眠っていた時間

Or

起きていた時間



正解は「眠っていた時間」です。一日の睡眠を7～8時間眠るとすると、106～129日間になります。睡眠時間は人によって違いますが、「眠くて授業に集中できない」なら睡眠が足りていません。週末の寝だめもだめです。一度、自分の睡眠時間を見直してみてください。

生きているだけで、意識しないけれど、私たちの身体は毎日こんな働きをしています。身体だけでなく、心もいろんなことを感じて考えています。「自分、がんばってる!」と、自分のことが愛おしくなりませんか？そして、心も身体も大きく成長しました。

「生きてるだけでまるもうけ」は

明石家さんまさんの言葉です。

つらいことや苦しいことがあって「もう、いやだ!」「明日が来なければいいのに…」と思っても、身体や心は今を明日を生きようとしています。「私たちが生きている」ことが素晴

もし、心に悩みを抱えた時、誰かに助けてほしい時。でも、誰に相談したらいいのか分からないとき。
そんな時、相談できる場所があります。紹介します。



いじめ、学校の出来事、友人関係、家族のこと
など、様々なことに悩んだら

★長野県子ども支援センター

電話：0800-800-8035

(月～土/10:00～18:00/無料)

メール：kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

学校生活に関するいろいろな悩みについて

★学校生活相談センター

電話：0120-0-78310

(365日/24時間/無料)

メール：gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp

「消えてしまいたい」「友達に死にたいと訴える人がいる」「大切な人が自死してつらい」とき

★こころの健康相談統一ダイヤル

電話：0570-064556 (月～金/9:30～16:00)

★長野いのちの電話

電話：026-223-4343 (長野)

0263-29-1414 (松本) (365日/11:00～22:00)

0570-783-556 (ナビダイヤル) (365日/10:00～22:00)

★生きずらびっと

「いきずらびっと <https://yorisoi-chat.jp>」で検索。LINE @yorisoi-chat 友だち登録

★まもろうよこころ (厚生労働省)

「まもろうよこころ」を検索。相談機関が載っています。



親などから暴力などを受けて悲しい、困った時

★長野県児童虐待、DV 24時間ホットライン

026-219-2413 (365日/24時間)



長野県の相談機関もありますが、長野県外で生活する人も、相談できます。

性暴力被害にあって誰にも言えずつらいとき

★りんどうハートながの

(長野県性暴力被害者支援センター)

026-235-7123 (365日/24時間)

誰に相談していいか分からないとき

★よりそいホットライン

電話：0120-279-338

(365日/24時間/無料)

★チャイルドライン (18才まで)

電話：0120-99-7777

(月～土/16:00～21:00、金は23:00まで/無料)

チャット相談：<http://childline.or.jp/chat/>

★子どもの人権 110 番 (法務省)

電話：0120-007-110

(月～金/8:30～17:15/無料)

★LINE 相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

友だち追加用URL：<https://lin.ee/nB0SaYu>

(3月末まで毎週水曜日の18:00～21:00)



春休みになります。まだまだ、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどが心配ですが、生活リズムを整え、よく寝てよく食べよく運動し、元気に4月を迎えましょう。

もう、会えない人もいますが、それぞれの場所で元気にがんばってください。この校舎から、空に向かって、「がんばれー！」と心の中で応援してます！