

ほけんだより

児童数



令和5年2月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
養護教諭 齋藤 裕子

まだ **寒い** けど…

がんばってからだを動かそう！



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋ですごす時間が長くなりますね。

でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたとしたら…「からだが何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだやこころの成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



今週の目標 さそいあって外であそぼう

保護者の皆さんへ

健康観察票での、体温確認・健康チェックありがとうございます。毎日のことで、大変だと思いますが、引き続き感染症対策への御協力をお願いいたします。

アレルギー疾患問診票を配布しました。2月6日(月)までに学校へ提出してください。

遅くなりましたが、健康カード(1月に身長・体重を測定しました。)を配布しました。確認しましたら、1月の身長・体重の記録の印の所に、保護者印またはサインをお願いいたします。

がつ はついくそくていけっか へいきん
1月の発育測定結果 (平均)

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	123.6	120.4	25.7	21.9
2年生	129.6	121.6	28.9	25.3
3年生	132.5	132.6	29.4	29.1
4年生	138.0	141.0	36.3	35.0
5年生	144.1	146.7	38.6	39.6
6年生	153.9	151.9	48.1	45.7

1月に日本赤十字社の指導者の方が来校しました。5年生に健康・災害学習プログラムとし

て身近なものを使ってできる救急法を教えてくださいました。東京都の人口は、約1400万人。

東京都の救急車の台数は約300台。実際に大きな災害があった時には、救急車を呼んでも

来てくれるかどうかかわからないという話を聞きました。自分の身は、自分で守ることが大事です。

7つのちがいをさがそう!!

