

ほけんだより



令和7年2月8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。

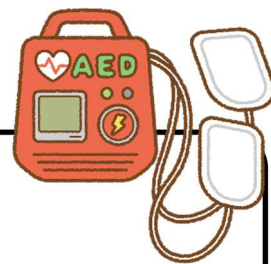


今週の目標 せっけんで手を洗いましょう

3学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。2学期の後半11月には、インフルエンザにかかった人が本校でも15人・12月にインフルエンザにかかった人が32人いました。学級閉鎖も3クラスで行いました。ほとんどの児童がインフルエンザA型と診断されています。

1月に入ってからは、ニュース等でインフルエンザB型が少しずつ増えているということでした。インフルエンザB型は、胃腸系の症状を伴うことが多いそうです。本校では、2月に入ってから「溶連菌感染症」と診断される人が増えています。のどの痛み・高熱を訴えるなどが主な症状です。溶連菌感染症は、出席停止扱いとなりますので、診断された場合には、学校にお知らせください。

2月の保健行事



2月13日(木) 薬物乱用防止教室 6年生・コスモス6年生

学校薬剤師による薬物乱用防止についてのお話があります。

1時間目 6-2 コスモス6年生

4時間目 6-1

2月18日(火) 健康プログラム 5年生・コスモス5年生

5時間目 視聴覚室で行います。

内容・日本赤十字社の講師の方が、「災害学習プログラム」として災害時に身を守る方法や身近なものを使ってする小学生でもできるけがの応急手当の方法を学びます。

実技:止血法・腕のつり(レジ袋)

当日は、持ち物があります。準備をお願いします。

ハンカチ・レジ袋(目安30cm×50cm)ハサミ



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	120.2	119.5	21.3	21.2
2年生	127.0	124.1	25.1	24.1
3年生	135.0	131.6	33.4	28.8
4年生	139.3	136.9	36.4	31.6
5年生	144.2	145.0	36.0	35.1
6年生	151.7	152.3	44.6	44.7

花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

