

# ほけんだより 2月

平成31年2月4日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見由起夫  
養護教諭 澤田貴子

暦の上では春を迎える立春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザによる欠席者も1月より見られ始め、1月下旬から増加傾向にありますので、これからも注意が必要です。手洗いやうがいをしっかりとし、規則正しい生活を心がけて、風邪やインフルエンザウイルスに負けない体をつくりましょう。

2月の保健目標 **正しい姿勢をしよう・心の健康を考えよう**

## 3学期の身体測定の結果(平均)

学年		身長 cm	体重 kg	学年		身長 cm	体重 kg
1年	男	120.9	120.4	4年	男	138.2	33.7
	女	22.9	23.5		女	140.2	33.0
2年	男	127.6	26.6	5年	男	143.1	37.9
	女	126.8	25.5		女	144.6	36.6
3年	男	132.8	29.9	6年	男	152.9	43.4
	女	132.7	29.5		女	150.8	42.2

みなさんは、1年間でどのくらい身長が伸びたり、体重が増えたりしたのでしょうか。4月の身体測定から比べると、すくすくと成長している様子が分かります。これからも、自分の体がどのように成長していくのか楽しみながら、成長の様子を見てほしいと思います。

また、新学期になりましたら、新しい学年で身体測定を行います。みなさんの成長を楽しみにしています。



## “笑う”と心も体も元気になるよ！

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、病気にさせる細胞が生まれたりしています。しかし、そんな病気のもとを「ナチュラルキラー細胞」という免疫力が退治してくれるのです。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」とされています。反対に、悲しみやストレスを受けると、ナチュラルキラー細胞は元気をなくしてしまいます。ぜひ、生活の中で「笑う」「笑顔でいる」ことが多くなるといいですね。

“笑う”といろいろないいことがあるよ

血液の流れがよくなる

脳の動きがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

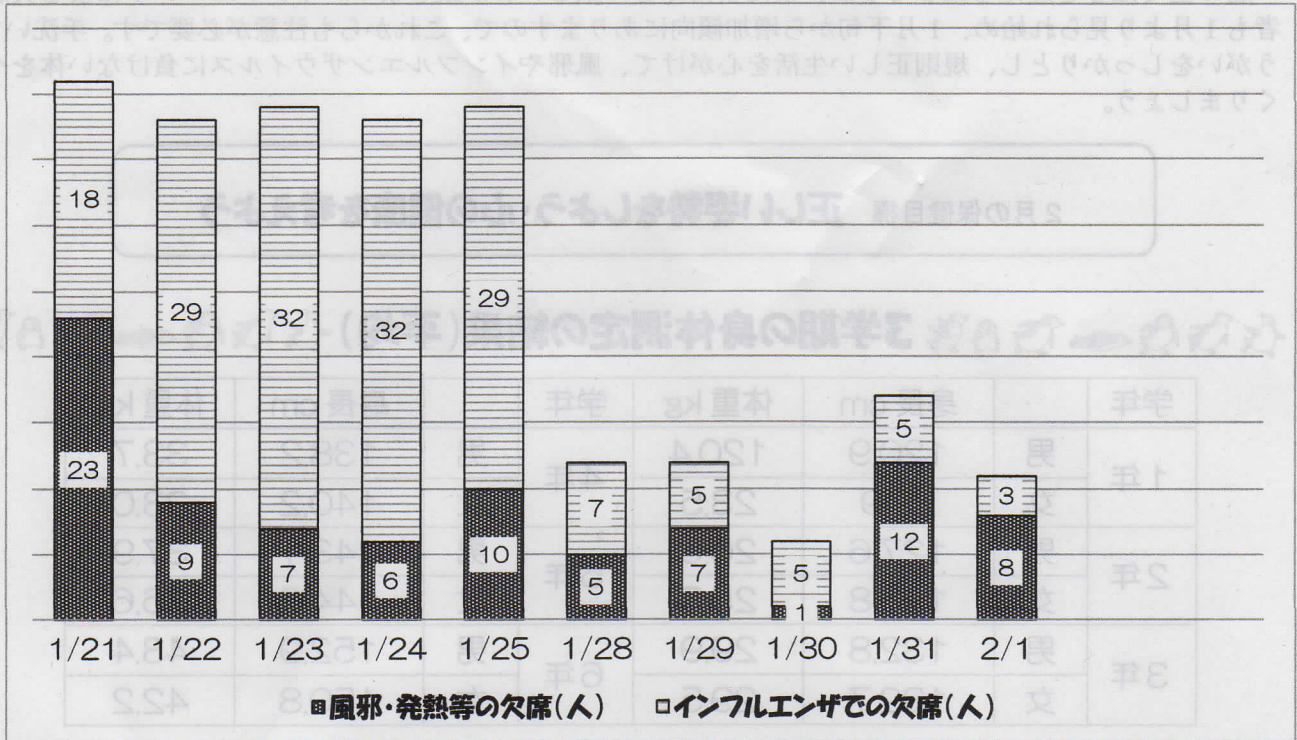
幸福感がアップする



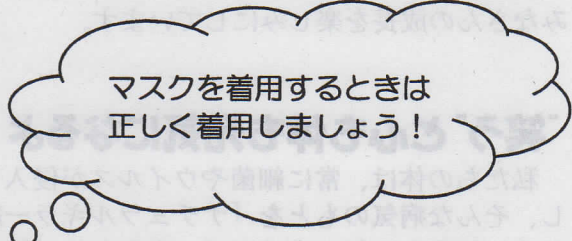


# インフルエンザに気を付けましょう！

1月21日からインフルエンザによる欠席が増加しました。これまでに学級閉鎖を行ったクラスはありませんが、クラスによっては欠席者が多かったところもあります。保健室でも、発熱で早退する人が多くなってきています。全国的にもインフルエンザが流行していますので、手洗い・うがいの励行、マスクの着用等で、インフルエンザを予防しましょう。また、引き続きご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。



1月28日からは発熱・風邪症状での欠席、インフルエンザでの欠席ともに人数が減ってきました。インフルエンザで欠席する児童のほとんどがA型と診断されています。これからB型も流行りだす時期になってきますので、今後も予防に努めるようにしましょう。引き続き、ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。



## 「アレルギー疾患問診票」の提出について

練馬区では、アレルギー疾患のあるお子様が、より安全で安心な学校生活を送れるように、1年生から5年生の全児童に「アレルギー疾患問診票」を、毎年2月に配布して提出していただいています。6年生につきましては、中学校の新入学説明会にて配布・回収となります。

配布から提出日までの期間が短いですが、ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたらご連絡ください。

【配布日】 2月4日 (月)

【提出日】 2月8日 (金)