

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日  
 練馬区立豊玉南小学校  
 校長 長谷川 修  
 養護教諭 澤田 貴子

暦の上では春を迎えることですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。区内でも新型コロナウイルス感染症の他に、インフルエンザによる欠席が増えてきています。本校はまだインフルエンザの流行はみられませんが、引き続き手洗い・うがいや定期的な換気をして感染症予防に努めていきます。ご家庭でも、規則正しい生活や朝の健康観察を続けていただくようお願いいたします。

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)

がくねん 学年	だんじょ 男女	しんちよう 身長cm	たいじゆう 体重kg	がくねん 学年	だんじょ 男女	しんちよう 身長cm	たいじゆう 体重kg
ねん 1年	おとこ 男	121.3	23.6	ねん 4年	おとこ 男	140.2	35.7
	おんな 女	120.0	22.7		おんな 女	139.7	34.2
ねん 2年	おとこ 男	128.2	27.9	ねん 5年	おとこ 男	146.4	40.5
	おんな 女	128.4	27.6		おんな 女	147.1	40.0
ねん 3年	おとこ 男	133.3	30.3	ねん 6年	おとこ 男	151.6	43.3
	おんな 女	132.3	28.5		おんな 女	152.5	43.2

1月の測定では、4月に測定したときと比べてすくすくと成長している様子が分かり、1年間でもとても大きくなったなど感じるすることができます。これからも自分の体がどのように成長していくのかを楽しみにしながら、成長の様子をみていっ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ので、みなさんの成長を楽しみにしています。



保健室前にある掲示板を利用し、月ごとの保健目標に合わせたテーマや学校での様子から伝えたいこと等をお知らせしています。

1月は「風邪予防」をテーマに、「うまくきたえて」という合言葉を使って風邪予防に大切なことを掲示物にしました。毎年1～2月は体調を崩す人が多くなりますので、「うまくきたえて」の合言葉を思い出しながら元気に過ごしてほしいと思います。

- |   |                |
|---|----------------|
| う | 運動する           |
| ま | マスクをつける        |
| く | 空気の入れかえをする     |
| き | 決まった時間に起きる     |
| た | たっぷり睡眠をとる      |
| え | 栄養バランスのよい食事をする |
| て | 手洗いをする         |



## 保護者の皆様へ

感染症予防対策にご協力いただきありがとうございます。毎朝の健康観察を丁寧にしていただいていることで、保健室で子供たちに体温や体調について確認をした際にもしっかりと答えてくれる姿がみられます。今年度はインフルエンザの流行も心配されますので、引き続き、朝の健康観察へのご協力をお願いいたします。

### こんな場合には登校を控えてください

- ・おさんが体調不良の場合（発熱や発熱がなくても頭痛やのどの痛みといった症状がある場合も含む）
- ・家族（兄弟含む）が体調不良、感染の疑いがある方がいる場合
- ・家族で感染に伴う検査を受け結果を待っている場合

欠席や登校再開に関して、またお子さんの体調に関して何かありましたら学校までご連絡いただければと思います。よろしく申し上げます。

