

# ほけんだより1月

令和5年2月2日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭

## 1月 保健目標 自分の成長を感じよう

はついくそくてい ほけんしどう お  
発育測定・保健指導が終わりました。

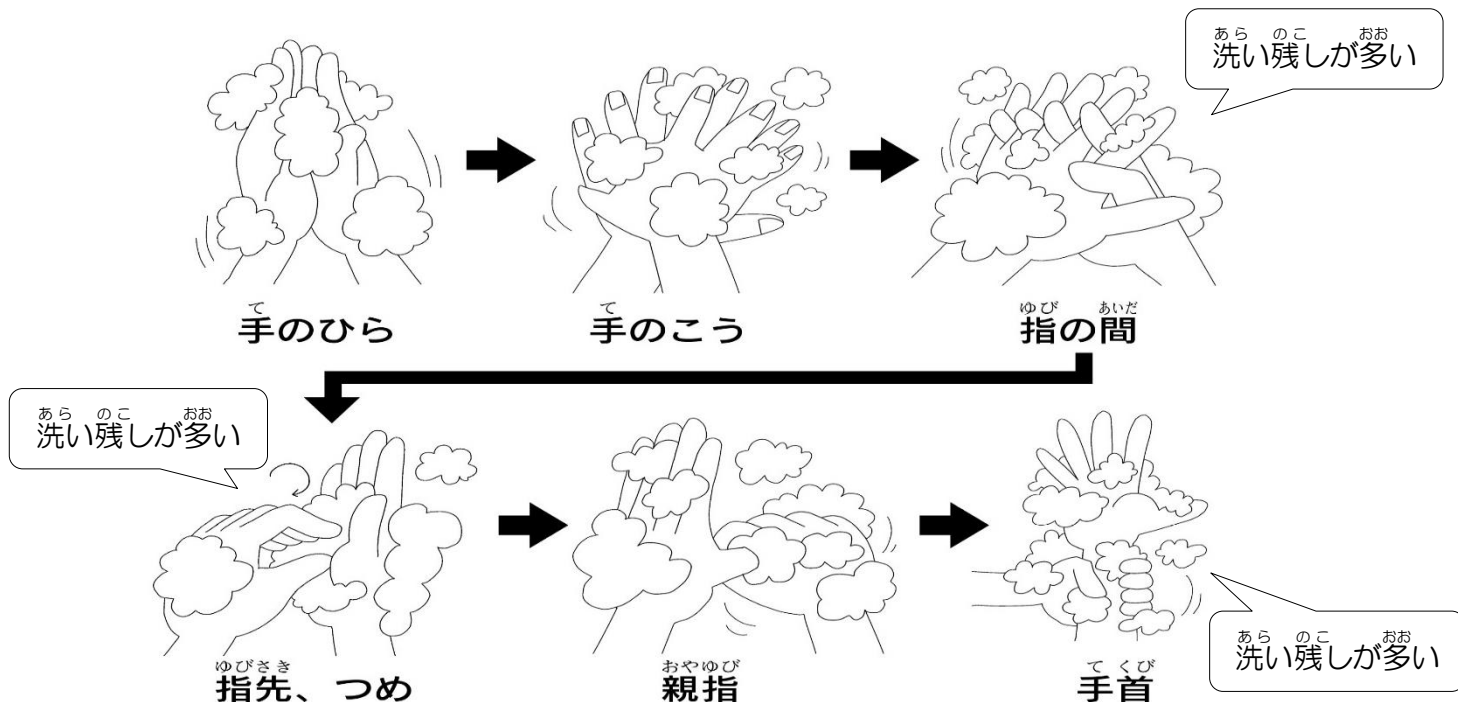
### 【各学年の身長平均（1月・開三小）】

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.4	120.7	23.7	23.1
2年	128.6	125.2	27.9	24.8
3年	135.0	133.8	31.5	30.0
4年	139.8	139.3	33.9	33.1
5年	144.6	149.3	38.2	39.9
6年	152.8	152.9	43.5	43.2

※個人差はありますが、どの子も成長しています。人と比べず自分の成長を感じましょう。

## 保健指導で正しい手洗いの方法を確認しました。

学校での手洗いの様子を見てみると、ササッと済ませている人もいます。水道の水は冷たいですが、しっかりと石鹸を使用して、指先や指の間まで丁寧に洗いましょう。発育測定の際に手洗いチェッカーで確認した、自分が洗うのが苦手なところを振り返り、きれいに洗えるように一人ひとりが意識していきましょう。

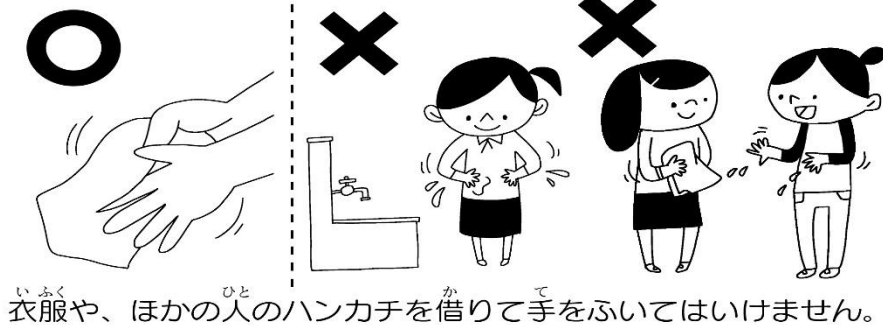


洗った後も大切です！せっかく洗っても次のようなことをしていませんか？

- 自然乾燥（しぜんかんそう）       洋服でふく       昨日と同じハンカチを使う
- 髪の毛につける       友達のハンカチを借りる
- ※このような行動は、また手にウイルスがつきます。清潔なハンカチなどでふきましょう！

**ハンカチは清潔なものを身につけよう**

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



**保護者の方へ**

**【手洗い指導について】**

今回は、手洗いチェッカーを使用して、手洗いがきちんと出来ているか、洗うのが苦手なところはどこなのか、などを見ました。2年生以上は昨年までに一度実施しておりましたが、最近の手洗いの様子を踏まえて全学年を対象に行いました。

また、ワークシートを使用し、洗い残し部分に色を塗りました。ワークシートは持ち帰りますので、お子さんと一緒に洗うのが苦手な部分を確認してみてください。

1年生は、区が作成した手洗いに関するポスターとシールも配布いたしますので、ご家庭でご活用ください。

**【学校保健委員会について】**

2月10日（金）14：30～ 学校保健委員会を2年ぶりに開催いたします。

内容は以下の通りです。

会場：視聴覚室

次第：各学校医より（各校医）

本校の保健、健康活動について（養護教諭）

本校の給食、栄養指導について（栄養士・給食主任）

本校の体力、体育関係について（体育部 担当者）

★参加を希望される方は申込書に記入、切り取りをして担任へご提出ください。

学校医と直接お話をしたり、ご意見を伺えたりする貴重な機会です。

ぜひご参加ください。お待ちしております。

----- 切り取り線 -----

令和4年度 学校保健委員会に参加します。

年 組 児童名

保護者名