



ほけんだより 2月

令和6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 佐藤 智美

2月 保健目標

心の健康を考えよう

2月4日は「立春」、暦の上ではもう春です。でも、まだまだ寒い日が続いています。元氣の出る言葉や優しい言葉をかけあって、心の中もぽかぽかになるとよいですね。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



【学校保健委員会についてのお知らせ】

2月9日（金）14：30～ 令和5年度 第2回学校保健委員会を開催いたします。内容は以下の通りです。ぜひご参加ください。

会場：マルチパーパスルーム

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）

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 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	122.2	120.7	23.5	22.8
2年	127.0	126.6	26.5	25.5
3年	134.2	131.4	31.8	27.9
4年	140.5	140.0	35.5	33.5
5年	145.8	146.3	38.3	37.7
6年	151.5	153.9	42.2	44.1

※6年生は、男子46名、女子47名の平均値です。（1月31日現在）

※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。

寒天培地と手洗いチェッカーによる手洗い指導を行いました。

薬剤師と連携し、保健委員会の児童と寒天培地を使用した実験を行いました。
また、その結果を用いて保健指導を行いました。（保健室前に掲示してあります。）

【実施理由】

手洗いの重要性和十分にしているかの確認、身の回りの汚れ等を知るため。

【実験方法】

- ①石けんで手を洗う。
- ②条件を設定し、それぞれの担当場所を触り、寒天培地に手を押し付ける。

【結果】



【石けんで洗った手】

- 手洗いなしより、水洗いのほうが手はきれいになる。
- 石けんで手を洗うと、ほぼ汚れはなくなる。
- 普段意識せずに触っているところにもたくさんの汚れがある。



【手洗いチェッカーを使用した手洗い実践】

2～6年生は昨年度も手洗いチェッカーを使用し、普段の手洗いでどの程度洗い残しがあるのかを確認しているため、今年度は丁寧に洗った手を確認しました。
それぞれ自分の洗い残しが多い場所を確認することができました。