



令和5年2月3日発行
 練馬区立光が丘春の風小学校
 校長 内木 勉
 養護教諭 鎌田 菜穂

2月4日は立春です。この日は、春の始まりの1日といわれます。また、立春をすぎて最初に吹く強い南風を、「春一番」とよびます。「春一番」のころから、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになるので、服装を調節して、しっかり体調管理をしてくださいね。



2月の保健目標【姿勢を正しくしよう！】

◎立っているときのよい姿勢

立ったようすを前から見たとき、はな～むね～おへそ～かかとが一直線になっていると、よい姿勢といえます。



◎座っているときのよい姿勢

いすにすわるときは、足のうらをゆかにつけて深くこしかけましょう。頭が上から糸でひっぱられるようなイメージです！



インフルエンザ、3年ぶりに流行！

コロナウイルスが猛威をふるった去年とおととは、ほとんど感染がみられなかったインフルエンザ。今年はコロナウイルスとの同時流行が問題となっています。春風小でも、コロナウイルスに加え、インフルエンザでのお休みが増えてきています。

★以下の出席停止期間を守り、感染拡大防止にご協力ください。また、登校の際は「登校届」(学校HP からダウンロード可)に保護者の方がご記入の上、学校へご提出ください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

はるかぜしょう けいぞくけんかぞくろう
 ~春風小、1月計測結果速報!~

身長	男子			女子		
	4月	1月	伸び(cm)	4月	1月	伸び(cm)
1年	116.7	120.5	3.8	118.3	122.6	4.3
2年	124.3	128.7	4.4	121.9	126.3	4.4
3年	130.3	134.5	4.2	128.7	133.3	4.6
4年	135.3	140.0	4.7	135.7	140.7	5.0
5年	139.4	144.4	5.0	142.0	147.4	5.4
6年	147.2	153.4	6.2	149.0	151.7	2.7

体重	男子			女子		
	4月	1月	増加(kg)	4月	1月	増加(kg)
1年	21.4	22.9	1.5	22.3	24.6	2.3
2年	25.7	28.3	2.6	23.3	25.9	2.6
3年	29.0	32.5	3.5	26.9	29.8	2.9
4年	31.3	34.8	3.5	31.4	34.6	3.2
5年	34.0	37.4	3.4	36.3	40.6	4.3
6年	40.8	44.3	3.5	42.2	44.1	1.9

けいぞくけんかぞくろう かいご
 ~計測前保健指導を行いました~

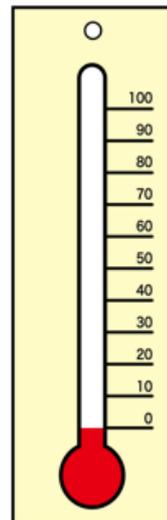
<1・2・3年生>プライベートゾーン

- ・「おしえてくもくん」という絵本を使いました。水着でかくれる部分をプライベートゾーンと呼び、口も大切な部分であることを伝えました。
- ・プライベートゾーンは自分だけの大切な場所であり、簡単に人に見せたり、触らせたりしてはいけないことを確認しました。
- ・もしプライベートゾーンを見られたり、触られたりしたら、信頼できる大人に話すこと、あなたは絶対に悪くないから一人で抱えこまないように、ということをお伝えしました。



<4・5・6年生>アンガーマネジメント

- ・怒りの感情を「火山」に例えて、噴火するまでには段階があること、根本の部分には「くやしい」「悲しい」「心配」などの、怒りとはまた違った感情がかくれていることを確認しました。
- ・怒りの感情を「温度計」に例えて、今自分は何度くらい怒っているのかを客観的にとらえることで冷静になり、クールダウンにつながることをお伝えしました。
- ・怒りのコントロールの仕方について、「その場を離れる」「数を数える」「深呼吸する」などの方法を提案し、人や物を傷つける方法は選ばないようお話ししました。



キレル!
 すぐおこった!!
 あたまにきた!
 かなりむかつ!
 かなりいらつ!!
 ムカッ!!
 イラッ!!
 ちょっとムカッ!
 ちょっとイラッ!
 ちょっとカチン!
 おだやか~

歯みがきチェック！コメント紹介

〈6年生〉

なつやす ほけんしつ しゅくだい きょうりよく
夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございました。
こ ほごしゃ かた しょうかい
いました。子どもたちや保護者の方のコメントを紹介していきます。最後は、6年生です。

【児童】

・はみがきチェックをして、私は、歯と歯の間や裏側などが赤くそまっていることが分かりました。歯と歯の間は歯垢がたまりやすいので、歯みがきをていねいにしっかりしていきたいと思いました。そして、虫歯になりにくい歯をつくっていききたいです。

・かむところより、表面や、内側がとれていなかった。矯正しているから、はじめるまえよりも意識しているつもりでも、装置の周りや、針金の下の歯のすき間が特に赤くなっていたから、一本ずつ確かめながらみがこうと思った。

・歯と歯の間や、おく歯などの歯ブラシでみがきづらいところがそまっいて、今度からはえんぴつにぎりでも面倒がらずに丁寧にみがいていきたい。

・自分の歯みがきに自信が持てたので、これからも続けていききたいです。

・全体的に歯の根本にみがきのこしが多く、赤くなっている部分が多かったから、歯ぐきをきずつけないように気をつけながらしっかりみがく必要があると思った。



・おく歯のほうに歯垢があることが目立っていた。だからこれから前歯はもちろん、おく歯はもっと細かく長くして（10秒ほど）歯垢を取っていききたい。あと、下の歯の間がちょっと歯垢があったので、糸ようじなど間のとりやすいものを使ってやりたい。

・全体的に汚れが多かったなので、次からはもっとていねいにみがくようにしたい。奥歯は前歯よりきれいだった。歯の横の部分も忘れがちなので気をつけたいと思う。みがく場所によってみがき方を変えたいと思った。

・はやくみがいて終わらせてしまうことが多いので一本ずつ念入りにみがこうと思いました。しっかりみがけていると思っていたけど歯垢がけっこうついていて驚きました。

・歯と歯の間がほとんどピンク色になっていた。いつも歯の裏側をしっかりとみがいていなかったから、次からはすべての歯がきれいになるようにみがきたい。歯の間は歯間ブラシなどを使って汚れがなくなるようきれいにみがきたい。

【保護者の方】

・歯の裏もみがくように教えていないことに気づきました。このような機会があって良かったです。

・普段どれだけのみがきのこしがあったか、自分がいつもどれだけ同じところばかりみがいていたか、目に見えて確認することができたので良かったですと思います。



・テレビを見ながらみがいたりするときもあり、よく注意していました。今回、目でごれが見えたことによってどこがみがけていないか確認できたので、とてもよい機会でした！引き続き、しっかりとみがいてほしいです。

・前歯は普段から注意していました。「ちゃんと前歯みがいてねー」と声かけしていましたが、テレビを見ながらやることも多く、やはりちゃんとみがけていないところがありました。今回汚れが目で確認できたので、とてもよい経験でした！引き続きしっかりと歯みがきががんばってもらいます！

・毎日仕上げみがきを父親にしてもらっているのですが、全体的に綺麗でしたが、やはりすき間やくぼみは磨き残しになりやすいことが分かりました。その後真っ赤な舌を見せて父親に仕上げしてもらい、父親も磨き残し部分について気づきを得ていました。

・普段から歯みがきに時間をかけておらず、おろそかになっていた部分がテスターで目に見える形で分かって良かった。磨き残しの部分を意識してみがいてほしい。あめなどの量にも気をつけてほしい。

・色をつけて磨き残しをチェックするのは、歯医者さんのすすめでたまにやっていますので、自分だけでもできるようになりました。意識が高くなるので良かったです。本人も書いていますが、お休みの日だけでも朝食、昼食の後もみがくようにしてほしいです。