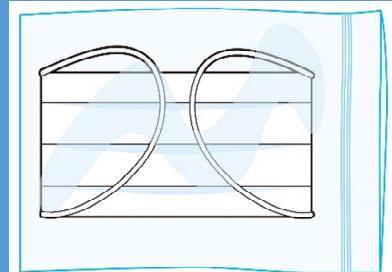


ほけんだより 2月

令和8年1月30日
練馬区立
光が丘夏の雲小学校
校長 宮林伸之
養護教諭 弦間紫乃

1月は朝晩の冷え込みが厳しいものとなりました。本校では11月にインフルエンザ A型が流行し、その後しばらくは落ち着いていましたが、今週は4年生でインフルエンザ B型による学級閉鎖がきました。引き続き注意が必要です。

マスクをランドセルに常に入れていない児童が多いようです。給食当番だけでなく、感染症が流行したとき、学校で咳の症状が出た時などにマスクが必要です。常にランドセルに何枚か入れておくようにお願いいたします。



お願
い

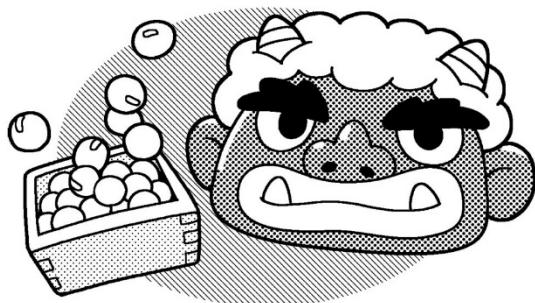
マスクを
つねに

ランドセルに

入れておきましょ
う

2月3日は 節分

季節の変わり目にやってくるといわれて
いる鬼をはらうため、立春の前日に「鬼は
外、福は内」のかけ声とともに豆をまきます。



せいかつ 生活リズム

みだ
乱れて

いませんか？

ふゆやすみあ すいみん
冬休み開け、睡眠のリズムが

くずれ たいちよう くず こ
崩れ、体調を崩す子がいまし

た。寒くてお布団に入りたい

じき やすみ ひ ねぼう
時期ですが、休みの日の寝坊

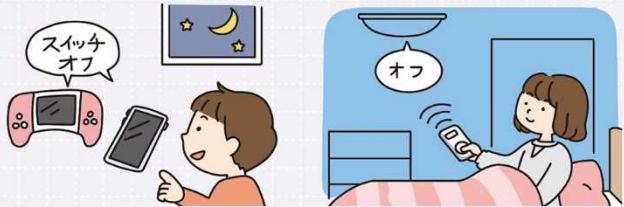
はひかえめにしましょう。



ぐっすり 眠るための

さい まん 最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気 ねむ つぎ ひ げん き
に活動できます。そのために、次のこと 注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事)など
楽しいことを想像して寝る。



……保護者の方へ

～「あいうえお」が元気の源です～

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉

(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉

(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動

(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

え→笑顔

(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)

