

# ほけんだより



平成 31 年 2 月 5 日  
練馬区立下石神井小学校  
校長 境野 弘樹  
養護教諭 榎本 弘子

2月と言えば節分の豆まきですね。豆まには、悪いものを追いはらって、よいものを呼び込むという願いが込められています。

みなさんの鬼はどんなものでしょう？  
夜遅くまで起きている・友達の悪口を言う・いじわるや傷つく言葉を言う・  
こんな悪いものは追いはらい、たくさんのよいものが入ってきてほしいです。



## 2月の保健目標

こころの健康を考えよう



## インフルエンザ・感染症が流行してます！

3学期がスタートしてからインフルエンザA型による欠席で、1年生・2年生・4年生・5年生6年生の7クラスで学級閉鎖を実施しました。

これからも、インフルエンザの感染が増加する可能性があります。下記の登校前健康チェックを行い、体調がすぐれない時には無理な登校は控え、ご家庭で様子を見ていただきますよう、お願いいたします。

また、感染性胃腸炎も流行しています。腹痛・吐き気・嘔吐・発熱などの症状があります。人ごみを避け、マスクを着用し、手あらい・うがいなどの予防が大切です。

### 1月感染症情報（出席停止）

- ・インフルエンザ(A型)・・・133件
- ・感染性胃腸炎・・・・・・・・12件
- ・溶連菌感染症・・・・・・・・10件
- ・水ぼうそう・・・・・・・・6件

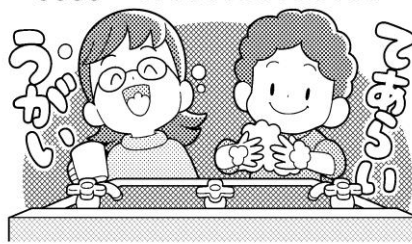
### インフルエンザにかかったときの出席停止期間の基準

発症したあと5日を  
経過し、かつ、解熱  
後2日を経過するま  
では登校できません。



### 引き続き気をつけよう

### かぜやインフルエンザ



# がっしんたいけいそくけっか し ◎ 1月身体計測結果のお知らせ

ねんかん そくていけっか からだ しんちょう  
1年間の測定結果です。みなさんの体は、身長が

の 伸びたり、体重が増えたりすることで、少しずつ

おとな からだ へんか せいちょう  
大人の体へと変化していきます。成長には、

こじんさ ひとりひとり せいちょう しかた こと  
「個人差」があり、一人一人の成長の仕方は異な

ります。



## けいそくがくねんべつへいきんち 《計測学年別平均値》

身長(cm)体重(kg)

|     | 男子     |       | 女子     |       |
|-----|--------|-------|--------|-------|
|     | 身長     | 体重    | 身長     | 体重    |
| 1 年 | 121. 2 | 23. 0 | 120. 3 | 22. 0 |
| 2 年 | 126. 5 | 25. 5 | 126. 2 | 25. 0 |
| 3 年 | 132. 9 | 29. 2 | 131. 9 | 28. 9 |
| 4 年 | 138. 3 | 35. 5 | 137. 5 | 31. 0 |
| 5 年 | 143. 5 | 36. 4 | 145. 3 | 37. 1 |
| 6 年 | 149. 8 | 38. 7 | 151. 7 | 42. 2 |

### こころ ● 心だって かぜをひく

だれ 誰かにいやなことを言われた、家の人や友達とケンカした、勉強が思うようにできないなど、ちょっと心に元気が出ないとき、ありますよね。悩みや困っていることを自分の信頼できる大人や友達に話を聞いてもらうことはとても大切です。

せんせい 先生達やスクールカウンセラーの先生でもいいので、直接会って話すことができればすごくいいと思います。

### こころ 心が疲れているなど

#### Ψ 感じたら Ψ

なんとなく元気が、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれない。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。

