

ほけんだより



令和 2 年 2 月 3 日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

2月3日は節分です。節分とは「季節を分ける」ことを意味します。病気や災難を鬼に例えて、豆をまき無病息災を願います。

かぜやインフルエンザなどは、豆をまいてもウイルスを追い払うことはできません。手洗い・うがいを忘れずに行い、食事・睡眠を十分にとり、からだを大事にして、元気に過ごしましょう。



2月の保健目標 こころの健康を考えよう



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

1月の測定結果です。みなさんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたりすることで、少しずつ大人の体へと変化していきます。成長には、「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あたい 《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	120.8	23.2	120.5	22.6
2年	127.3	26.2	126.0	24.6
3年	131.9	28.8	132.7	28.3
4年	138.2	32.5	138.3	32.5
5年	144.2	39.8	144.2	35.5
6年	150.8	41.6	151.6	41.7

1月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ・・・18名
水ぼうそう・・・・・・6名
溶連菌感染症・・・・・・6名
手足口病・・・・・・1名
感染性胃腸炎（ノロウイルス等）・・・5名



うらへ

保健委員会発表「感染予防には手洗いが大事！」

1月23日(木)に保健委員会発表を行いました。
今回のテーマは「手洗いをきちんと行い、インフルエンザや風邪等を予防しよう！」でした。
保健委員全員で発表内容を考えました。

手洗いをしないと、どうになってしまうのかな？
給食前の手洗いについて、保健委員がその様子を劇にして、全校児童に伝えました。



手を洗うことで、石けんレンジャーが登場！手についたばい菌と戦います。
もちろん！石けんレンジャーの圧勝です。それでも、弱ったばい菌は、体の中に入っていきます。

体の中に入ったばい菌と戦う正義の味方白血球が登場！
ばい菌と戦います！白血球の力にばい菌は全滅しました。
勝った白血球は大喜びです。



せっかく石けんで手を洗っても、洋服や汚れたハンカチで手をふくと、洋服や汚れたハンカチについているばい菌が手についてしまいます。
どんな手で給食を食いたいですか？
手洗い以外にも、うがいや窓を開けて換気をしましょう。
保健委員全員で手洗いの大切さについて発表しました。