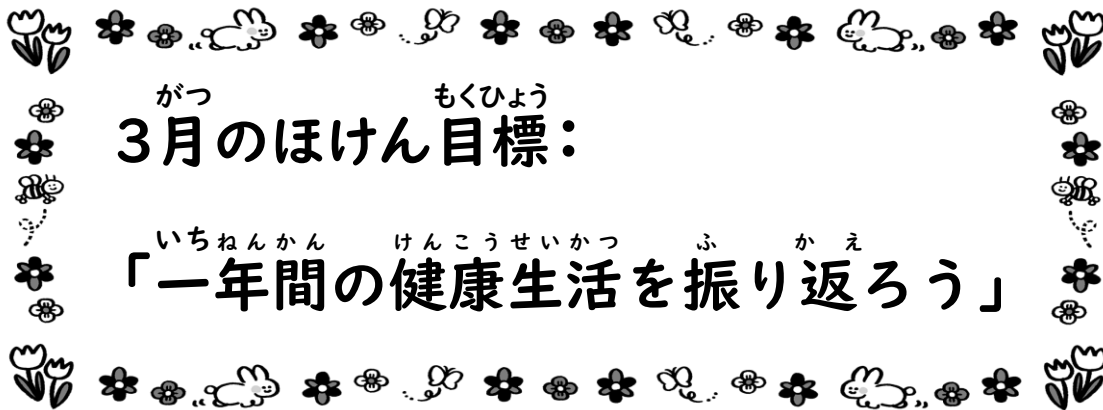




令和6年2月29日
練馬区立下石神井小学校
校長 永井 美奈子
保健室

今年度も締めくくりの時期がやってきました。今の学年では、心も体も、
元気に過ごせましたか？体調不良や、けがなどがあった人は、予防するた
めには、どんなことが必要だったか振り返ってみることも大切です。

また、インフルエンザ等の感染症は、本校でもまだみられています。体調
が悪い場合は、抵抗力も落ちているため症状が悪化してしまったり、周りに
うつしてしまったりすることもありますので、無理せず休養なさってください。
お互いの健康を思いやり、元気に春休みを迎えられるといいですね。



チェックし
てみよう！

この一年間で

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



手洗い



うがい



歯みがき



好き嫌いせずに食べる



早寝



早起き



朝ごはん



すっきり排便

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



相談してください

☆ 辛い気持ち、書き出すこと・話すことで
楽になりますよ



つらい、悲しいなどのネガティブな体験を誰かに話し受け止めてもらえると、そのつらさが分解され、心の「安心」が高まるそうです。言葉にするのが苦手な子もありますが、大人が支援しそのまの気持ちを受容することで、体験のつらさを緩和していければと思います。



下石小6年生
こんなに大きくなりました！

この6年間で、身長は約35～36cm、体重も約2倍になりました！(平均値) これから、ますます大人に近づいていき、体や心の変化に戸惑うこともあると思います。でも、みんなそれぞれ、自分なりのペースで成長していますので、安心して下さいね。困ったことがあったら、周りの大人にぜひ相談してみてください。



1年生4月の計測平均値 (2018年)			6年生1月の計測平均値 (2024年)		
	男子	女子		男子	女子
身長	116.5 cm	116.0 cm	身長	152.5 cm	151.7 cm
体重	21.2 kg	20.7 kg	体重	43.1 kg	42.3 kg

