

ほけんだより 2月号

令和8年1月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
練馬区立 大泉北小学校

こよみの^{うえ}上では春^{はる}になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。

インフルエンザ(A型・B型)が^{りゅうこう}流行しています。また、体調不良によるお休みも増えており、これから^{かんせんせい い ちようえん}感染性胃腸炎なども^{りゅうこう}流行する季節です。
^{てあら}ていねいな手洗いや^{けんこうかんさつ}健康観察、^{かんき}換気など、^{かんせんよぼう}感染予防を続けましょう。



保護者のみなさまへ

◆インフルエンザ(A型・B型)が流行しています

1月最終週ごろから、インフルエンザのA型・B型が同時に流行しています。また、2学期にインフルエンザにかかった人でも、再度かかるケースがみられています。症状も人によって様々で、インフルエンザに限らず、発熱・頭痛・腹痛等の体調不良による欠席が増えている状況です。

引き続き、毎朝の健康観察、石けんによる手洗い(ハンカチ持参)、換気、咳エチケットなどへのご協力をお願いいたします。また、感染拡大防止の観点から、少しでも体調が悪い場合には無理に登校せず、ご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。

2月のほけん目標：心の健康を考えよう

「健康」というと、^{からだ}体のことを^{かんが}考えがちですが、^{こころ}心の健康も^{たいせつ}大切です。自分の心に目を向けると、^{じつ}実はモヤモヤしたり、イライラしたりしているかも。今月は、^{こんげつ}怒りを^{いか}コントロールする^{ほうほう}方法を紹介します。

「怒り」を上手にコントロールする方法

^{しん こ きゅう}深呼吸する



^{い き ととの}ゆっくり息を整えること
^{きんちよう}とで緊張がやわらぐ

^{かず かず}ゆっくり数を数える



^{じ かん}時間をつくり^{はんしやてき}反射的な
^{いか ばくはつ ふせ}怒りの爆発を防げる

^{ば はな}その場から離れる



^{きより}距離をおくことで^{せいせい}冷静
^{と もど}さを取り戻せる

^{たの かんが}楽しいことを考える



^{い しき き か}意識を切り替えて^{いか}怒り
^{かんじよう よわ}の感情を弱められる

今年2回目のスッキリ生活、取り組みはどうでしたか？



チャレンジカードからは、**気付き**や**今後の目標**が伝わってきました。整った生活リズムは、**元気な**学校生活を送るための**土台**となります。毎日生活リズムを意識してスッキリ過ごせるとよいですね。

保護者のみなさま、毎日のチェックなど、スッキリ生活へのご協力をありがとうございました。

よく寝て早く起きるくせがついた。きそく正しい生活は気持ちが良い！（4年）

最後の3日間は目標時間に寝ることができてよかった。休みの日の起きる時間がどうしてもおそくなってしまうので、これからはいつもより少しでも早く起きるようにしたい。（6年）

3学期・身体計測結果の平均

※カッコ内は、4月の計測平均と比べた値です。

※体の成長や程度には個人差があります。

ご心配なことがあればいつでもご相談ください。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.3(+4.9)	121.2(+4.7)	22.6(+2.1)	23.7(+2.5)
2年	128.1(+4.2)	125.5(+4.0)	26.7(+2.3)	25.9(+1.9)
3年	132.5(+3.9)	131.9(+4.8)	30.8(+2.5)	29.0(+2.8)
4年	139.8(+4.4)	140.7(+5.7)	36.1(+3.3)	35.2(+3.9)
5年	143.7(+4.6)	146.3(+4.7)	37.8(+3.9)	38.9(+3.5)
6年	150.4(+5.6)	153.0(+3.9)	41.6(+4.5)	44.1(+3.4)

保健指導 1・2年生 「あさごはんでめざましスイッチ」

朝ごはんは「からだところ」「あたま」「うんちを出す」という3つのめざましスイッチになっていることを学びました。

保健指導 3・4年生 「かぜ・インフルエンザ」

くしゃみをするとき速290kmの速さで5mウイルスが飛びます。

換気・水分補給・咳エチケット・手洗いのポイントをふりかえりました。

保健指導 5・6年生 「ストレスとその対処法」

なんだかモヤモヤ・イライラする…という気持ちを、うまくコントロール

する**ストレスの発散方法**を考えました。**ストレスをためないコツ**も紹介しました。



くしゃみでウイルスが飛ぶ5mは、このくらいの長さ！マスクや咳エチケットの大切さが分かりますね。