

# 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

こよみの上では春になりますが、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、これから感染性胃腸炎なども流行する季節です。  
ていねいな手洗いや健康観察、換気など、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、体のことを考えがちですが、心の健康も大切です。自分の心に目を向けると、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、怒りをコントロールする方法を紹介します。

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

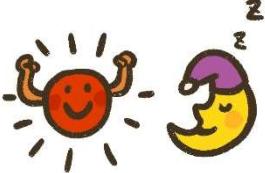


距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

# ことし かいめ 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、**きづ** **こんご** **もくひょう** **つた** **との** **せいかつ** **げんき**  
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)

さいご **かかん** **もくひょうじかん** **ね**  
最後の3日間は目標時間に寝ることができてよかったです。  
やす **ひ** **お** **じかん**  
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」

くしゃみをすると時速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。