



# えくぼ

令和4年 2月 1日  
ほけんだより  
練馬区立大泉北小学校  
養護教諭 佐藤 奈々恵

2月3日は節分、4日は立春です。まだまだ寒いですが暦の上では春になります。土の中では草花が芽を出すための準備を始める時期です。春に向けて元気なスタートが切れるよう、今からいろいろな準備をしておきたいものですね。

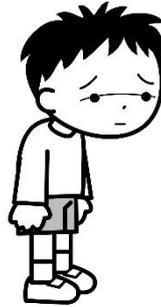
## ☆<sup>さむ</sup>寒い冬こそ、<sup>せ</sup>背すじをピン!! <sup>しせいよ</sup>姿勢良く<sup>せいかつ</sup>生活しましょう☆

### <sup>しせい</sup>姿勢がわるいと<sup>なに</sup>何がいけない!?

1 <sup>ないぞう</sup>内臓がおされて、  
<sup>ふたん</sup>負担がかかる



2 <sup>ほね</sup>骨が<sup>ま</sup>曲がり  
「<sup>ねこせ</sup>猫背」になる



3 <sup>しりよく</sup>視力が<sup>さ</sup>下がったり  
<sup>かた</sup>肩こり・<sup>ずつう</sup>頭痛がする



### ♪♪<sup>の</sup>ぐーっと伸ばしてストレッチで気分<sup>きぶん</sup>スッキリ♪♪



### <新型コロナウイルスが流行中!>

現在、国内では新型コロナウイルスが流行しています。東京都でも1月21日～2月13日の間、まん延防止等重点措置が出され、今後さらに注意が必要です。一人ひとりが予防を心がけ、冷静な判断をし、日々刻々と変わる正確な情報を得ることが大切!! 症状を聞くと児童の場合、高熱になる場合が多いようです。体温をこまめに計り、健康観察をていねいにして、発熱している際は早めに医療機関に相談・受診をお願いします。

### <引き続き、ご家庭での配慮をお願いします>

- 健康観察・・・朝の検温と体温の入力をして、顔色や食欲など健康観察をしてください。
  - マスク・・・できるだけ不織布かそれと同等の効果のある、顔の大きさに合ったマスクを着用させてください。
  - 手洗い・・・ハンドソープ等でこまめにていねいに洗うようにしてください。
  - 換気・・・こまめに窓を開けて、十分な換気をお願いします。
  - 外出・・・不要不急の外出を避け、混雑している場所や時間を避けて行動してください。
- ☆朝から調子が悪いときは無理に登校せず、ご家庭で様子を見てください。

# めざせ！スッキリ生活 感想集

冬休み明けに行いました「めざせ！スッキリ生活」では、保護者の方の励ましや、あたたかい応援メッセージなど、ご協力ありがとうございました！！ほんの少しですが…紹介いたします。

はやくねるのが大へんでした。はやくおきたら一日がながく感じました。うれしかったです。

はやおき、がんばりました！はやおきすると、じかんがたっぷりあってとくした気分になりますね。はやくおきるためには、はやねも大せつです！これからつづけられるといいですね。

はやねはやおきをすることで、明日や今日がいい気分になるとわかりました。

夜ねる時間を意識して、早めにじゅんびできました。そのおかげで、朝も自分でおきれる日があったりして、いいリズムになったね。つづけられるようにいっしょにがんばろう！

うんどうをいっぱいやっていることに気づきました。

前回より少しは運動したかな…といったかんじでした。なるべく早寝早起しようという努力をしてがんばったと思います。

ねる時間がおそくなると、起きるのもおそくなってしまいますので、気をつけたいです。この間は、時間を意識してすごせて、いつもより早くねられたのがよかったです！これからもつづけたいです。

早く寝ようとかんばって過ごせていましたね！早寝早起きをこれからも心がけ健康で充実した毎日を過ごしてほしいです。

早起きをすると、静かな時に勉強できるからいいなと思った。すいみん時間が減ったと思った。土日はずっと布団に入ってしまったので、来週は土日生活リズムをくずさないようにしようと思った。

冬は布団からでるのがつらいけど、早起きして、朝勉強ができた日があったね！！すばらしい！今週からも早寝早起きを意識していきましょう😊

毎日運動しようとする習慣がつかしました。平日は少しは早くねようという意識をすることができました。これからは土日早くねようとする意識をして毎日スッキリ過ごせるようにしたいです。

寒い日が続くけど、これからも早起きや身体を動かして体力作りをしていこう！家族みんなで健康第一に過ごしましょう！

おうちの方のコメントがお子さまの課題をとらえている的確でした。ご家族で取り組んでいる様子がうかがわれ、本当によい1週間になっているなと感じました。スッキリ生活は終わりましたが、今後もご家庭で生活リズムについてご配慮いただき、子供たちが元気に充実した学校生活を送ることができるとよいと思います。