

ほけんだより 2月号

令和7年1月31日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

窓を開けて換気！



こよみの上では春になりますが、まだまだ朝晩は寒いですね。

1月は学級閉鎖もありました。インフルエンザの人は減ってきましたが、**感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)による腹痛・嘔吐**のお休みが増えています。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。

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、実はすこし疲れていたり、悩んでいたりすることがあるかもしれません。心の調子がよくないときは、好きなことをしたり、ゆっくり休んだり、相談したりなど、自分に合った方法で対処してみましょう。

いまの気持ちはどんな感じ？



自分の気持ちをあらわしてみよう！

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」とがまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体の不調につながることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると上手にできるようになりますよ。



ストレスはためないこと！すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

保護者のみなさまへ



◆感染性胃腸炎(ノロウイルス)について

腹痛や吐き気、嘔吐等による欠席、嘔吐による早退が増加しています。感染性胃腸炎は感染力が強いことから、予防および感染拡大防止が重要となります。

石鹸を使った丁寧な手洗い、免疫力を高める生活習慣などに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、体調が悪い場合には無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

◆出席停止時の「登校届」の提出をお願いいたします

インフルエンザなど、出席停止となる学校感染症にかかった場合には、「登校届」をご提出いただいております。登校届は、保護者の方に病名・出席停止の期間・受診医院等をご記入いただくものです。(病院での医師による記入は必要ありません。)

登校届は、本校ホームページからダウンロードすることができます。なお、出席停止明けに登校届の提出がない場合は、担任からも用紙をお渡ししております。

今年2回目のスッキリ生活、取り組みはどうでしたか？



冬休み明けにチャレンジしたスッキリ生活。提出されたチャレンジカードからは、毎日の工夫や取り組みで分かった気づき、今後の目標が伝わってきました。

今年インフルエンザの流行と重なり、1週間のスッキリ生活に挑戦することがむずかしかった児童も多かったですが、その中でも「体調がよくなったら、生活リズムを整えたい！」という前向きな感想もみられました。



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。

毎日つづけると、心と体がスッキリした!! (3年)

冬休みは9時起きだったので、また6時起きの習かんにもどることができてよかったです。最近起きた時につかれがとれていないと感じるので、ねかたを変えてみたいです。(4年)

目標を立てて、生活リズムを考かんがえながら生活すると、けんこうにすごすことができました。(4年)

前の日の夜ねるのがおそいと、次の日の朝おきるのがおそくなってしまったことが分わかった。今後は早くねて、次の日も早くおきられるようにしたい。運動はほぼ毎日できた!(6年)

3枚目は、身体計測結果の平均と、保健指導の紹介です。

がっき しんたいけいそくけっか へいきん
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。

| | しんちょう 身長 (cm) | | たいじゅう 体重 (kg) | |
|----|------------------|-------------|------------------|------------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年 | 122.2(+5.2) | 119.8(+4.4) | 23.6(+2.1) | 23.1(+1.8) |
| 2年 | 127.0(+3.9) | 125.4(+4.1) | 27.6(+2.8) | 25.3(+2.1) |
| 3年 | 134.1(+4.4) | 133.9(+5.2) | 31.7(+2.6) | 30.6(+2.7) |
| 4年 | 137.8(+3.8) | 139.9(+4.6) | 32.5(+2.4) | 34.2(+3.0) |
| 5年 | 143.5(+4.6) | 147.6(+5.3) | 36.3(+3.1) | 39.1(+3.5) |
| 6年 | 153.1(+6.5) | 151.9(+4.4) | 44.2(+4.9) | 42.8(+3.3) |

けいそく いっしょ ほけんしどう おこな
計測と一緒に、保健指導を行いました!

こんねんど しんたいけいそく いっしょ ほけんしどう おこな
 今年度より、身体計測と一緒に、保健指導を行っています。
 かくがくねん けんこう し とあ
 各学年の健康のようすから、知ってほしいテーマを取り上げました。



ねんせい
1・2年生 「けがのてあてをしろろう」

すりきずは水できれいに洗ってばんそうこうをはる。
 はなぢは下を向いてこばなをつまんで止める。やけどは
 すいどう
 水道でひやすことなど、自分でできるけがのてあてについて学びました。

ただしいてあてはどれ?



やけどのてあて



ねんせい
3・4年生 「よいしせいでけがをふせごう」

よいしせいをすることで、お腹や背中、腰回りの筋肉(体幹)がきたえられ、転んだり倒れたりすることが少なくなります。体の専門家である理学療法士さんの動画を見て、よいしせいを学びました。

ねんせい すいみん
5・6年生 「よい睡眠をとろう」

「分かっているけどなかなか早寝・早起きできない...!」
 そんな時に役に立つ、睡眠のコツを学びました。寝る前に強い光をあびない、休日もリズムをくずさない、朝に日光をあびて体内時計を合わせるなどについて、体のしくみとともに学びました。

すいみんのコツ① 明るさ

寝る前に強い光をあびない

- ・スマホ、ゲームは〇時までと決める
- ・夜は部屋をすこし暗めにする
- ・あたたかい色の電気にする

すいみんのコツ③ 日光をあびる

太陽の光で体内時計をリセット

