



令和7年2月1日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
養護教諭 森 範子

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

1月の計測が終了しました。結果を一人一人お渡ししております。冬休みの間にお子様は身長も伸び、体重も増えておりますのでご確認をお願いします。1年間の記録になりますので大切に保管をお願いします。

下記の平均値とぜひ比べてみてください。

学校保健統計調査(泉新小・全国平均値)

【男子】身長

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
泉新	120.4	125.6	132.4	138.8	144.3	149.4
全国	116.9	123	128.6	134.1	139.6	146.2

【女子】身長

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
泉新	119.3	124.5	130.4	139.1	145.2	152.5
全国	116	122.1	127.8	134.4	141.4	147.9

【男子】体重

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
泉新	23.1	26.9	28.7	40.9	37.6	42.5
全国	21.6	24.5	27.8	31.4	35.3	39.9

【女子】体重

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
泉新	22.1	24.1	27.8	32.6	37.6	43.2
全国	21.2	24	27	31	35.3	40.2



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に
入りたくなるので、寝る前に上着
などを手が届く
場所に置いてお
きましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出
るのに気力が必要です。
起きる30分くらい前に
暖房のタイマーをセット
しましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を
促すホルモンのメラトニンの
分泌が抑制され活
動モードになると
言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。



今年に入り、‘熱’や‘せき’などの症状が出る「ヒトメタニューモウイルス感染症」という感染症が日本国外で流行しているとニュースが出ました。しかし、感染者の規模は冬の時期、想定される範囲内だと WHO は明らかにしました。

「ヒトメタニューモウイルス感染症」は、熱やせきなどの症状が出る感染症の1つで、高齢者や乳幼児などが感染し発症すると重症化するおそれもあります。



保護者の皆様へ

日々の感染症対策へのご協力、ありがとうございます。インフルエンザが都内で流行しております。練馬区内でも学級閉鎖を行っている小中学校もあります。

引き続き感染症予防として、こまめな手洗い・マスクの着用などご家庭でも再度ご確認ください。ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。