

令和8年1月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
No.11

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔でいるだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いにも気を付けたいですね。

また、インフルエンザが増えてくる時期になりました。まずは、基本的な感染対策である「手洗い・うがい・咳エチケット」を守りましょう。1月には保健委員会の活動で「ハンカチティッシュチェック」を行いました。チェック週間が終わっても、ハンカチティッシュは毎日持って来るようにしましょう。

2月の保健目標

部屋の空気を入れかえましょう。



平井南小 1月計測の結果 (平均)



学年	男子				女子			
	身長 (cm)	4月 との差 (cm)	体重 (kg)	4月 との差 (kg)	身長 (cm)	4月 との差 (cm)	体重 (kg)	4月 との差 (kg)
1年生	121.5	4.5	23.3	2.2	120.8	5.4	22.7	2.2
2年生	127.8	4.6	26.8	3.0	128.0	4.7	27.1	2.6
3年生	135.1	4.8	31.2	3.9	130.5	5.7	27.0	2.5
4年生	140.9	4.7	37.3	4.2	140.7	5.5	34.8	3.6
5年生	146.0	4.4	41.6	3.7	147.0	5.7	39.1	3.9
6年生	153.6	7.2	44.0	1.2	151.5	3.3	44.6	3.7

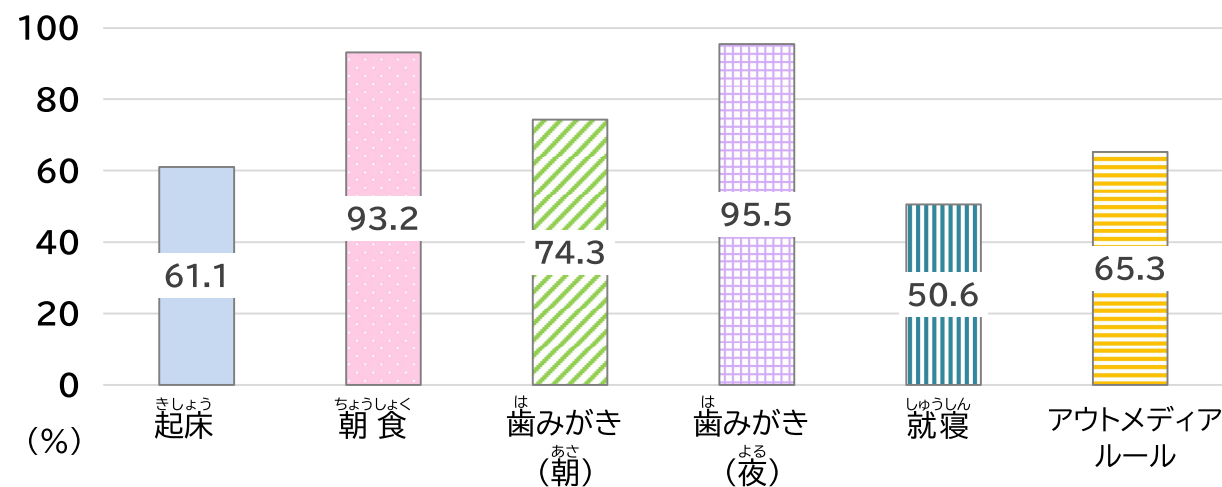
成長には、「個人差」があります。心配なことや気になることがありましたら、気軽に相談しに来てください。

2月の保健行事

日にち	行事	対象	持ち物・連絡事項
2月17日(火)	ウィンタースクール 事前健診	5年生	体育着、健康カード ※学校で受診できなかった場合は、ご家庭で受診先を 探して必ず受診するようにしてください。

1月生活リズムチェックの結果

冬休み明けの「生活リズムチェック」のご協力と、お子様への励ましのコメントをいただきありがとうございました。下のグラフは、「5日以上できた」の数値となっています。



- 起床時刻(午前7時)を守れた人は、9月と比べると10%減りました。前日の就寝時刻が遅かったり、寝る直前までメディア利用をしていたりなど、ぐっすり眠れていない人が多いようです。
- 朝食を食べた・朝の歯みがきをした人は、9月とほとんど変わりませんでした。起床時刻が遅いために、朝食を食べず、歯も磨かずに登校する人がいます。午前中、元気にすっきりした気持ちで過ごすためにも、朝食と歯みがきを習慣にしましょう。
- 決められた就寝時刻を守れた人は、9月と比べると6.9%増えました。それでも、まだ半数の人が夜10時より遅い時刻に寝ているようです。
- 「自分で決めたアウトメディアルールを守れたか」については、特定の学年に偏りは見られず、全学年に共通した傾向が見られました。各家庭で決めたルールを一部紹介します。↓

各家庭のアウトメディアルール

今回の生活リズムチェックでは、各家庭で「アウトメディアルール」を決めてもらいました。今回初めてアウトメディアルールを決めた家庭も多かったようです。成長や生活の変化に合わせて、時々ルールを見直ししながら、無理なく続けていけると良いですね。



- ・メディアは、親がいる部屋で利用し、夜8時には親に預ける。
- ・タブレットの使用は、学習に関係することのみにする。
- ・外で遊ぶ時間を大切にす。
- ・メディアを利用する時は、こまめに目や頭を休ませる。
- ・学校以外のメディアの利用は、1日2時間以内にする。
- ・食事の時は、家族全員メディアを利用しない。