



令和7年1月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
No.10

2月3日は「立春」です。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。そんな中、1月中旬頃から、頬が赤い児童が増えてきました。原因は、伝染性紅斑(りんご病)によるものや皮膚の乾燥によるものが考えられます。

伝染性紅斑(りんご病)は、頬に赤みが出る7~10日前に風邪のような症状が現れることが多く、この時期は、感染力が高いです。赤みが出る頃には、感染力はほぼ消失します。流水と石けんによる手洗いをしっかり行うこと、風邪のような症状がある時は、無理に登校せず家でゆっくり休むことが大切です。

卒業式、修了式まで残り約30日。皆さんが、元気に楽しく過ごせるようサポートしていきます。何かあったら、相談しに来てください。



2月の保健目標
~部屋の空気を入れかえましょう~



1月計測の結果(平均)

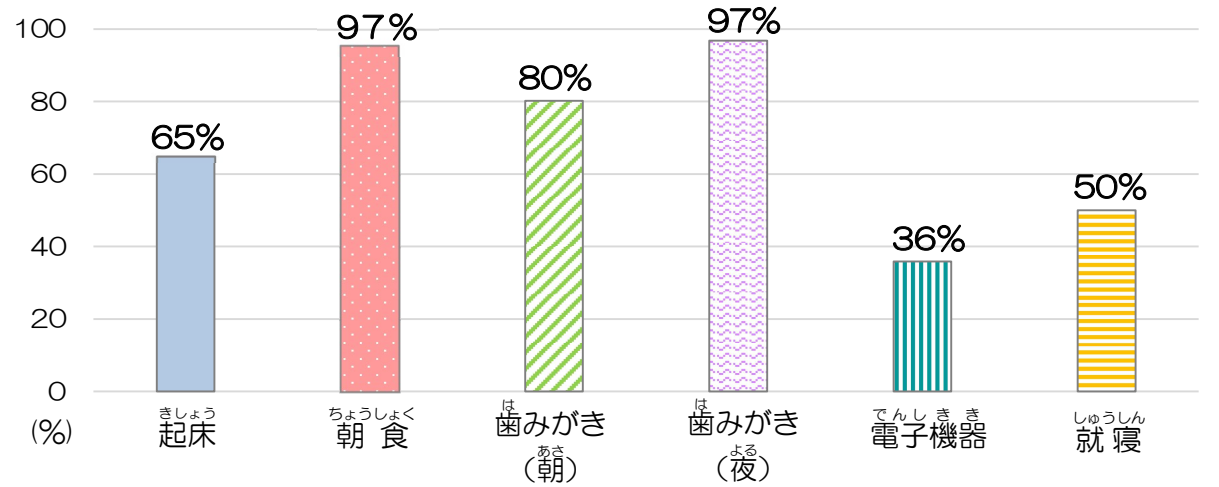
学年	男子				女子			
	身長(cm)	4月との差(cm)	体重(kg)	4月との差(kg)	身長(cm)	4月との差(cm)	体重(kg)	4月との差(kg)
1年生	121.9	+4.8	23.4	+2.4	121.6	+4.5	21.2	+2.3
2年生	128.5	+4.1	26.2	+2.5	123.0	+2.4	23.2	+1.0
3年生	135.2	+4.0	32.1	+3.7	133.5	+4.5	29.8	+2.8
4年生	139.3	+4.4	35.7	+3.3	139.9	+5.2	33.8	+3.7
5年生	145.1	+3.8	37.1	+2.9	145.8	+4.9	39.6	+4.7
6年生	154.3	+6.5	45.7	+5.0	151.4	+4.9	41.7	+4.2

2月の保健行事

日にち	行事	対象	持ち物・連絡事項
2月7日(金)	ウィンタースクール 事前健診	5年生	体育着、健康カード

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。



- 起床時間(午前7時)を守れた人は、昨年と比べて9%減りました。寒くて布団から出られない人が多かったようです。前日の就寝時間が遅いことも関係しているようです。
- 朝食を食べた人は、昨年と比べて、2%増えました。午前中、元気に過ごすためにも、朝食を食べる習慣を身に付けましょう。
- 朝、歯みがきをした人は、昨年と比べて2%増えました。歯みがきは、口の中を清潔にし、おし歯や感染症の予防になります。
- 夜、歯みがきをした人は、昨年と比べて、3%増えました。次の生活リズムチェックでは、100%を目指しましょう。
- 今年度より追加した家での電子機器の利用時間については、60%以上の人が、家で1時間以上電子機器を利用していることが分かりました。
- 就寝時間を守れた人は、昨年と比べて3%減りました。午後10時には、ぐっすり眠れているようにしましょう。

~保護者の方からのコメント~

- 電子機器の使用時間のルールを設定する必要があったと思いました。
- 寝る前のスマホの使用を短くすると、もう少し早く寝られると思います。
- タブレットを使って勉強をしているので、30分に1回は休憩が必要だと思いました。

