

ほけんだより

令和5年2月1日

2月号

和光市立

白子小学校保健室

2月

保健もくひょう：寒さに負けず、外で元気に遊ぼう

2月3日は節分。「鬼は一外！福は一内！」のかけ声とともに、たくさんの豆が飛びかいます。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜ、コロナのウイルスが飛んでいるかもしれません。

月曜日には発熱による欠席者が大変多く、インフルエンザと診断された人も多くなっています。学級閉鎖・学年閉鎖も出ていますので、気をつけましょう。



外遊びの紹介

①公園での外遊び

- ・鬼ごっこ（氷鬼など）
- ・だるまさんがころんだ
- ・はないちもんめ
- ・どろけい
- ・宝探しゲーム など

<特徴>

- ・有酸素運動が多い。
- ・同調遊びは幸福度が増す。
- ・体幹（バランス）が鍛えられる。



②球技を使う外遊び

- ・サッカー
- ・ドッジボール
- ・キックベース
- ・キャッチボール など

<特徴>

- ・協調性が育つ。
- ・体力・運動能力の向上
- ・神経機能が発達しやすい



③道具を使う外遊び

- ・缶けり
- ・なわとび
- ・くつとばし
- ・バドミントン など

<特徴>

- ・持久力が高まる
- ・脳の発達の効果大
- ・認知的能力の発達



児童のみなさんと保護者の方へ

げんき手帳（冬休み歯みがきカレンダー）の提出、ありがとうございました。月曜日に返却しました。コロナ禍にも関わらず、みがいてくれた人も多かったです。しかし、まだ歯みがきがあまりできていない人もいました。歯は一生使う大切なものです。毎日しっかりとみがけるようにがんばりましょう。

できて
いるかな？

やさしくやさしく コミュニケーション

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
△は少しはまるかな？



感謝の気持ちを
伝えて



友だちのいいところを
見つけられる



言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



素直に
謝ることができる

1月の発育測定結果 (平均)

	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	122.7	120.5	24.4	22.9
2年	128.4	126.6	26.1	27.2
3年	133.9	133.1	29.5	29.1
4年	138.7	139.8	34.2	34.5
5年	144.0	147.4	37.3	39.3
6年	151.7	152.1	43.3	44.0

個人の結果は、3学期の通知表に記載します。事前の通知を希望される場合は、保健室までご連絡ください。



保護者の方へ

先月、さくら連絡網でお知らせしましたが、地域学校保健委員会(2月8日(水)14:00~15:00 Zoomで行います。)を開催しますので、出席いただける方は、さくら連絡網に記入してありますアドレスにアクセスしていただきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。