

ほんだより2月

令和8年1月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川悦子
養護教諭



2月は最も寒い月とされていますが、立春を迎えると暦上では春になります。寒さと感染症との戦いはまだまだ続きそうです。2月5日は、ニコニコの意味を込めて「笑顔の日」です。皆さんがけが、病気でなく笑顔で元気に過ごしてくれることを願っています。

保護者の方へ



1月の発育測定平均

みんな大きくなりました!



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	121.6	128.1	133.5	137.8	144.6	154.5
	女子	121.7	123.7	133.6	139.7	146.7	153.1
体重 (kg)	男子	23.7	27.9	30.1	34.0	38.3	48.7
	女子	24.4	26.3	30.1	35.7	39.4	44.9

今年度最後の発育測定を行いました。その結果をご報告します。個人差はありますが、2学期と比べて確実に成長しています。個人の結果は学期末に配布予定です。1年間の成長をご家族で確かめてください。学校をお休みしてまだ受けていないお子さんは、登校後に検査予定です。お声掛けしますので、お待ちください。次は来年度の4月に発育測定となります。

ぐっすり眠るために

……冬もしっかり寝るコツ……

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

さわやかな朝チャレンジへのご協力ありがとうございました。今結果を集計中ですが、子供たちからは「眠くて起きれない」といった声や、来室児童からは「早く寝たのに眠い」といった声が聞かれます。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず昼間に眠気を感じやすくなります。



朝、起きられない はなまけているとは限らない

▶▶▶ 原因は?

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足 ●体質 ●遺伝
- 運動不足 ●ストレス
- 自律神経の不調 など

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



それでも夜早く布団に入ったのに起きれない。起きると頭痛や気持ち悪さを訴える。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」という病気が隠れているかもしれません。

起立性調節障害とは、たちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛などさまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく体の病気です。軽傷を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかると言われています。

2月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

胃腸炎やインフルエンザB型が心配な日々が続いています。手洗い、うがい、マスクの着用はしっかりできていますか? アルコール消毒で済ませていませんか? 水が冷たいですが、しっかりと手を洗うことで、ウイルスやばい菌を洗い流してくれます。洗い残しのないようにしましょう! ハンカチも忘れずに持ってきてましょう!



手のひらと手のこう



指と指の間



指先



親指



手首

きれいなハンカチで
ふきましょう

《家の外でも中でも感染症予防!》

外出するときはマスクで
鼻〜ほお〜あごを覆う!

窓を開けて空気を入れかえよう!

加湿器を使って湿度は
50~60%に!

