

2026

2月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



あつという間に、2月になりました。みなさんは、今年度まででやり残していることはありませんか？
 今月は、28日間しかありませんので、1日1日を大切に過ごしましょう！また、寒い日が続きますので、
 体調には十分気を付けましょう。私も、今年の冬は風邪をひいていないので、気を付けていきます。



今月の保健目標

たの がっこうせいかつ
楽しい学校生活をおくろう



ふわふわことばをあつめよう

「ふわふわことば」とは、だれかに言われたら、あたたかい
 気持ちや、やさしい気持ちになることばです。保健室では、みな
 さんから「ふわふわことば」をあつめたいと思います。思い浮か
 んだ人は、保健室にある紙に書きに来てください。新曽小をた
 くさんの「ふわふわことば」で、いっぱいにしましょう！



令和7年度 身長・体重平均値（冬）

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	122.1	121.1	24.6	23.2
2年生	127.7	127.6	27.1	26.9
3年生	133.7	133.2	31.2	28.5
4年生	137.1	139.8	32.9	33.9
5年生	144.8	147.0	39.4	38.2
6年生	152.7	151.9	44.0	43.7

1月に発育測定を実施しました。1年間で、どの
 くらい成長していましたか？さらに、心も体も
 成長できるように、これからも「早寝早起き朝ごは
 ん」で健康な生活を送りましょう！

こゆ〜い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にく
 びが出たり、イライラしたりする
 ことが増えます。また、成長ホル
 モンのバランスが乱れて、体の成
 長に影響するとも考えられていま
 す。「一日ぐらい夜更かししても
 大丈夫」なんて簡単に考えている
 と、どんどん疲れがたまってしま
 うかも!?

いつも元気に
 活動できるよう
 に、ぐっすり眠
 りましょう。



保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに医療機関への受診のほどよろしく願いいたします。冬休み中に受診を済ませた方は、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。また、冬休み前までに受診報告されていない御家庭に、再度「歯科治療状況の確認について」を配付いたしました。受け取った方は、該当する項目を○で囲み、学級担任に御提出ください。もし、紛失した場合は、学級担任まで御連絡ください。

12月と比べると、感染症の流行は落ち着いてきました。しかし、本校ではインフルエンザのみならず、様々な感染症にかかっている児童が見受けられます。引き続き、感染症対策を行いましょう。

登校前、お子様に身体の不調がみられる時は、病院を受診し、御家庭で療養していただきますよう、お願いいたします。早退する児童の多くが、「朝起きた時から体調が悪かった」とお話しします。発熱がみられなくても、食欲がなく、元気そうでない場合は、お子様と相談し、大事を取ってお休みすることも大切です。御理解、御協力のほど、よろしく願いいたします。

毎日ぐっすり眠れているかな？

みなさんは、毎日ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠るために大切な6つのことが、いつもできているかチェックしてみましょう！

- 夕ごはんは、寝る3時間前までに食べる
- お風呂にゆっくり浸かる
- 寝る1時間前から、スマートフォンやタブレットは見ない
- 寝る部屋は暗くする
- 9～12時間の睡眠をとる
- 朝起きたら、日光を浴びる



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる