令和８年１月２３日
足立区立千寿小学校
校　　長　　細田　儀広

冬休みが終わり、一か月が経とうとしています。寒い季節は、空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下して、肌の乾燥やかゆみが気になります。保健室でも、乾燥による来室が増えてきました。ご家庭でもお風呂に浸かって血行をよくし、保湿剤を使い分けて、しもやけ、あかぎれのケアをお願いします。

１月　発育測定の結果

【男子】

学年	１年	２年	３年	４年	５年	６年
身長（cm）	１２１．７	１２７．５	１３４．０	１３８．５	１４４．３	１５１．９
体重（kg）	２３．４	２６．０	３０．１	３４．０	３８．８	４３．９

【女子】

学年	１年	２年	３年	４年	５年	６年
身長（cm）	１２１．０	１２６．９	１３２．７	１３９．５	１４６．２	１５０．１
体重（kg）	２３．３	２５．５	２８．２	３３．１	３７．７	４０．０

歯みがきカレンダー結果

冬休みの歯みがきカレンダーの取り組みはいかがでしたでしょうか。ご家庭でのご協力ありがとうございました。自分でたてた目標に向け、一生懸命取り組んでいる姿がカレンダーから伝わってきました。冬休みの間、朝と夜に歯みがきを毎日できた児童は１年生７９．３%、２年生８８．３%、３年生９３．１%、４年生８８．６%、５年生８３．２%、６年生８３．５%した。

引き続きご家庭でのご協力をお願いします。

歯科の治療勧告を受け取った方でまだ病院への受診をされていない方は、早めの受診をお願いします。受診結果報告がお手元にない場合は、再発行しますので、お知らせください。

登校許可証・登校届の提出のお願い

現在足立区では、インフルエンザＡ型・Ｂ型、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しています。学校において予防すべき感染症は、学校保健安全法第１８条に定められており、規定されている感染症に罹患した場合は登校許可証、または登校届の提出をお願いしております。記入例や様式は学校のホームページ、足立区のホームページでダウンロード可能です。ご協力お願いします。

児童のみなさんへ

2月の保健目標

『心の健康について考えよう』

冬休みが終わり、もうすぐ１か月がたちます。早寝・早起きなど、生活リズムは戻りましたか？

２月も寒い日が続いています。気温が低いと、体だけでなく、こころもつかれを感じやすくなります。なんだかイライラしたり、悲しくなったり、疲れたなと感じることはありませんか？

心の健康は、体の健康と同じくとても大切です。よく寝ること、しっかり食べること、そして気持ちが落ち込んだ時はだれかに話すことも心身の健康のためにとても重要です。

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼

わがまま鬼

あわてんぼう鬼

おしゃべり鬼

自分の中の福の神

気持ちをはっきり言える神

行動すばやい神

誰とでも仲良し神