

ひとやすみ 12月

兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
12月発行



ちゅうい
インフルエンザに注意!
ていこうりよく たか よぼう
抵抗力を高めて予防しよう



12月に入り、兵庫小学校でもインフルエンザが流行りはじめています。「手洗い・うがい・換気」も大切ですが、体の抵抗力を高めることも感染症予防の1つになります。

1 ☒
バランスの
とれた食事



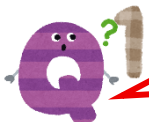
2 ☒
十分な睡眠



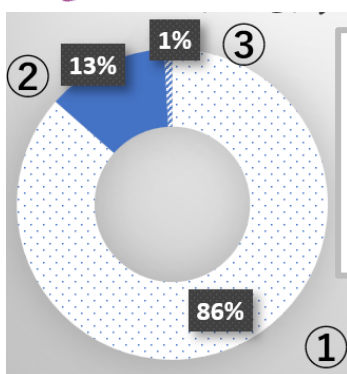
3 ☒
適度な
運動



9月に実施しました「生活習慣と心のアンケート」の中から、今月は【食事・睡眠・運動】の結果をお伝えします。自分の生活をふりかえって、元気な体を作りましょう!

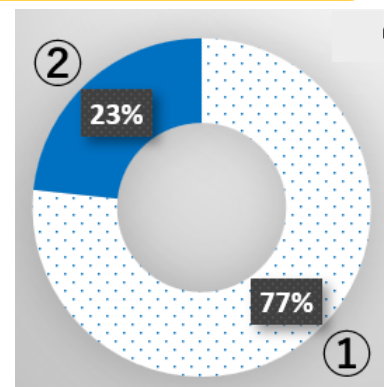


あさ
朝ごはんをいつもたべていますか?



- ① 毎日食べている
- ② 食べていない日がある
- ③ 毎日食べていない

たいいくい がい からだ うご
体育以外で体を動かす
かっどう
活動をしていますか?

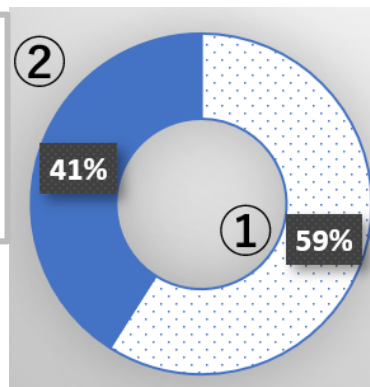


- ① している
- ② していない



- ① 決まっている
- ② 決まっていない
(毎日バラバラ)

ね じかん
寝る時間は
きまっていますか?



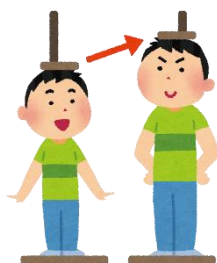


ねんせい 2・3年生 ブッシング指導
10/9(木)10(金)・11/25(火)27(木)

『ピカピカ歯みがき大作戦!』

しか こうい のぐちせんせい しか えいせいし
歯科校医の野口先生と歯科衛生士さん
いっしょ 一緒にカラーテスターを使い、みがき
のこしのある場所を確認しました。そして、
はみがきの基本を学びました。そして
はみがきカレンダーで1週間歯みがきを
がんば 頑張りました!

おうちの方からの
コメントの記入も
ありがとうございました!



ねんせい
4年生
11月

からだ せいちょう
体の成長

『思春期の体の変化』

ししゅんき お からだ へんか しんちょう
思春期に起こる体の変化は、身長や
たいじゅう 体重だけでなく、体の外と中、そして心
へんか も変化することを学びました。体や心の
へんか 変化についての不安や困ったことがあっ
ひとり たら一人で悩まず、おうちの人や
ほけんしつ 保健室・相談しやすい先生に話してほし
いことも伝えていきます。



ねんせい 2・4年生 11/21(金)
『いのちのおはなし』

さ が びょういん じょさんし き
佐賀病院の助産師さんに来ていただき
いのちのはじまりから赤ちゃんの誕生ま
でをお話をして頂きました。多くの人に
ささ いま じぶん そんざい
支えられながら今の自分が存在している
ことなどを知り、感謝の気持ちとともに
いのち たいせつ まな
命の大切さを学びました。



からだ いのち
体や命について
たくさん学習しました!



ねんせい 6年生 11/28(金)
『心の授業』

なかやませんせい
スクールカウンセラーの中山先生に
ともだちづ あ はなし いた
「友達付き合い」についてお話して頂き
ました。あえて言葉にしないけど、知って
おくやく た 7つのことを学びました。
のこ すく しょうがっこうせいかつ たの
残り少ない小学校生活を楽しく、そして
ちゅうがくせい 中学生になるための準備として、自分な
りのふりかえりや目標を立てている子も
いるようでした。



