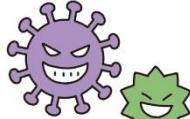


ひとやすみ

12月

兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
12月発行



インフルエンザに注意!

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



抵抗力を高める

- 2 十分な睡眠。



- 3

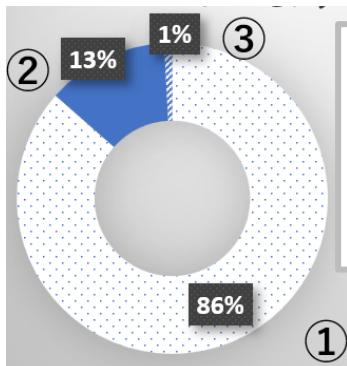
適度な運動



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！

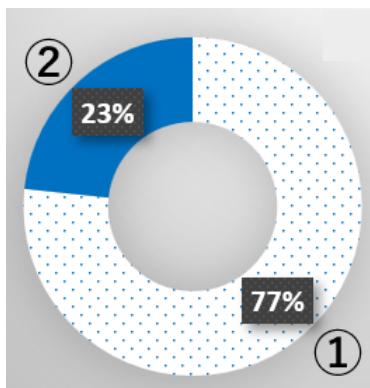


朝ごはんをいつもたべていますか？



- まいにちた
① 每日食べている
② 食べていない日がある
③ 每日食べていない

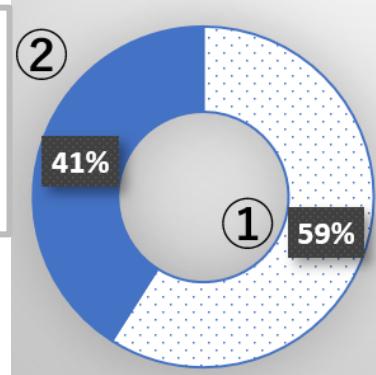
たいいくいがいからだうご
体育以外で体を動かすかつどう活動をしていますか？



- まいにち
① している
② していない



寝る時間は
きまっていますか？





2・3年生 ブッラシング指導
10/9(木)10(金)・11/25(火)27(木)

は だいさくせん 『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!



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
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
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!



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』



ねんせい
6年生 11/28(金)
ここる じゅぎょう
『心の授業』

しじゅんき 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 からだ そと なか こころ
体重だけでなく、体の外と中、そして心
へんか まな からだ こころ
も変化することを学びました。体や心の
へんか ふあん こま
変化についての不安や困ったことがあつ
たら一人で悩まず、おうちの人や
保健室・相談しやすい先生に話してほし
いことも伝えています。

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
「友達付き合い」についてお話しして頂きました。
あえて言葉にしないけど、知っておくと役に立つ7つのことを学びました。
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。



