



ほけんだより12月



令和7年12月1日

はくれいしょうがっこう
白嶺小学校

ほけんしつ
保健室

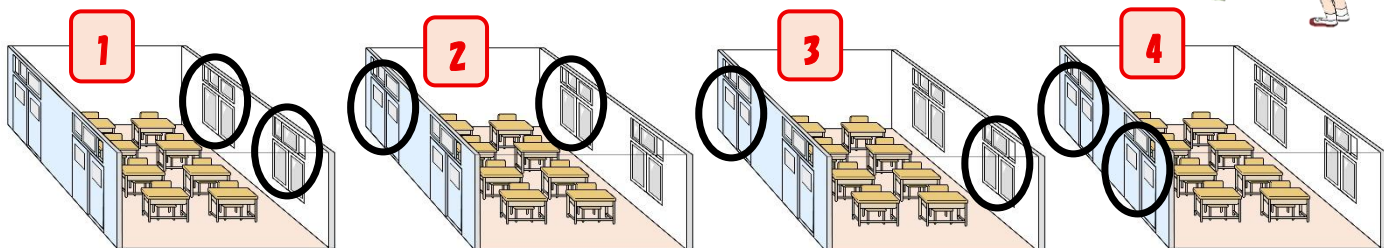
ふゆやす 冬休みまで、あと3週間になりました。ぎょうじ も 行事も盛りだくさんの長い2学期でしたが、こころ も 体も元気に過ごすことはできましたか？ことし のこ 今年やり残したことは今年のうちに…ふゆやす 冬休み、そして 2025年の終わりを気持ちよくむか 迎えられるといいですね。



そと 外はすごく寒くなり、がっこう でも いえ 家でも暖房を使う季節になりました。さむい から といって、ずっと暖房をつけて部屋の扉を閉めっぱなしにしている人はいませんか？部屋の空気を入れかえることは、かんせんしやう 感染症の予防のため、あたま 頭をすっきりさせるために、とても大切です。ただ かんき 換気の方法を、4択クイズで確かめてみましょう！

①どこを開けるといいかな？

こた えは裏面を見てね



②いつ・どのくらい換気するのかな？

じかん 時間に1回、ふんかん 分間

1 1 2 2
3 3 4 4

1 1 2 3
3 5 4 10

かせかな…？と思ったら

あたたかくしてねる

しっかりえいようをとる



5, 6年生 性教育講演会

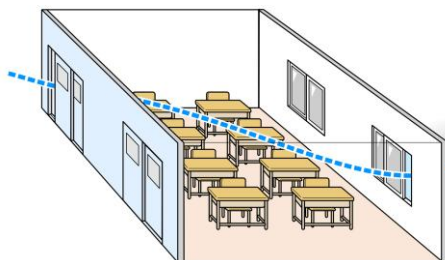
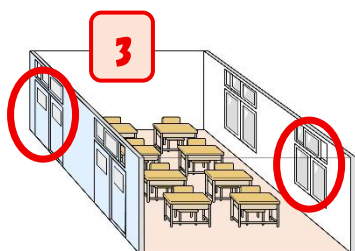
11月13日に、助産師の植田先生を講師にお招きして性教育講演会を実施しました。大切な自分の体や「とうめいバリア」のお話、命の誕生についてのお話など、みなさんとともに真剣に学び、自分の意見を発表したり、先生に質問したりする場面もありました。



11月の「ストレス」についてのけいじ 掲示でみなさんが書いてくれた、こころ げんき 元気になる方法（ほうほう）をひとつひとつ読みました。げんき 元気にあいさつをする、好きなおんがく 音楽をきく、いちりんしゃ 一輪車に乗る、などいろいろな方法がありましたね。また、みなさんの好きなものや、楽しかったことを先生にも教えてください😊 ほけんしつ 井口

【クイズの答え】

① どこを開けるといいかな？



対角線(部屋の角と角)の2か所で窓や
ドアを開けると、空気の流れができて、
空気が入れかわりやすくなります。

② いつ・どのくらい換気するのかな？

1 1 じかん かい 4 10 ふんかん
時間に1回、分に

学校では、休み時間に1回、換気をしましょう。

これでみんなも
換気マスター！

