



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く

白嶺小学校

ほけんしつ

保健室



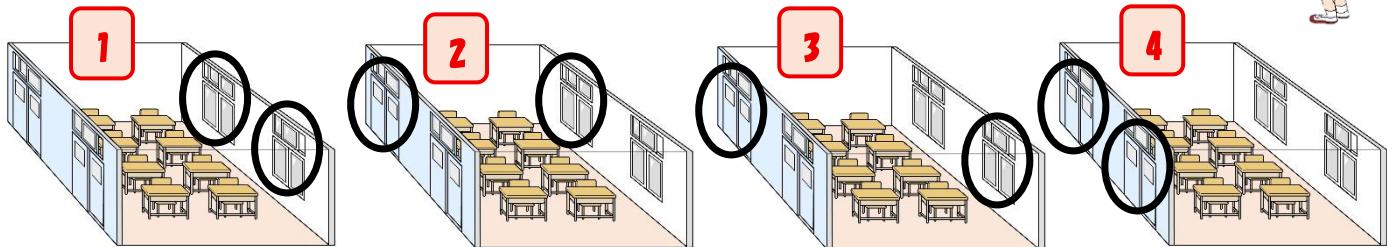
ふゆやす
冬休みまで、あと3週間になりました。行事も盛りだくさんの長い2学期でしたが、心も
からだ
体も元気に過ごすことはできましたか？今年やり残したことは今年のうちに…冬休み、そして
2025年の終わりを気持ちよく迎えられるといいですね。



そと
外はすごく寒くなり、学校でも家でも暖房を使う季節になりました。寒いからといって、
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、感染症の予防のため、頭をすっきりさせるために、とても大切で
す。正しい換気の方法を、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？

答えは裏面を見てね



②いつ・どのくらい換気するのかな？

かぜかな…？と思ったら

じかん 時間に1回、かい 分間

あたたかくしてねる

しっかりいよいよをとる

1	1	2	2
3	3	4	4

1	1	2	3
3	5	4	10



5, 6年生 性教育講演会

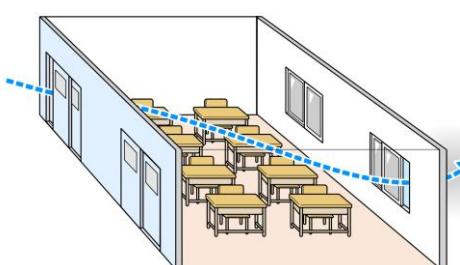
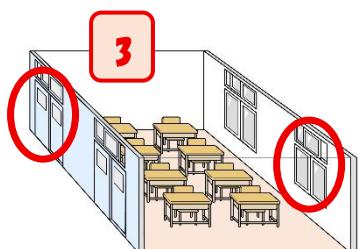
11月13日に、助産師の植田先生を講師にお招きして性教育講演会を実施しました。大切な自分の体や「うめいバリア」のお話、命の誕生についてのお話など、みなさんとも真剣に学び、自分の意見を発表したり、先生に質問したりする場面もありました。



11月の「ストレス」についての
けいじ
掲示でみんなさんが書いてくれた、
こころ
「心が元気になる方法」をひとつひとつ読みました。元気にあいさつをする、好きな音楽をきく、一輪車にの乗る、などいろいろな方法がありましたね。また、みん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、空気の流れができる、
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

時間に1回、

4

10

分間

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！

