

1月

ほけんだより

令和7年1月9日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、ワクワクしますね。
勉強やスポーツにがんばったり、いろいろなことに一生けんめいにとり
くんだりするすがたは、とてもステキです。

今年もみんなが
1年がけんこうに
すごせますように
おめでとうございます。

さむ 寒さがきびしくなると… ふゆ 冬の事故に ご用心!

あけましておめでとうございます。今
年もからだや心の健康を中心に、いろい
ろな情報をお伝えしていきます。しっか
りとキャッチしてくださいね！

さて、年も明け、寒さもいっそうきびしくなってきました。雪が
ふって、氷がはって…冬ならではの風景が見られますね。でも、そ
れとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。たとえば、
雪のふる日は見通しが悪くなることで車や自転車などとぶつかって
しまうおそれがあります。また、道路に雪がつもったり氷がはった



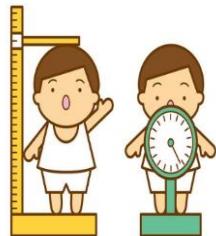
りしているとすべてころんだり、
足をとられたり…ほかの季節にはな
い危険がひそんでいるのです。

とくに登下校のとき、ふだんから
なれた通学路でもじゅうぶんに注意
して歩いてほしいと思います。また、
寒いときにポケットに手を入れたま
ま歩いているとさらに危険です。手
袋をつけてくださいね！

ポケットに手をい
れないと
かかとに力を
いれてあるく！

身体測定

保健指導：1年 てあらい
2~4年 性教育
5年 姿勢・体幹
6年 わたしの成長



1月20日~24日 各学年

お詫びと訂正

冬休み生活カレン
ダー
ハナマル基準
12個→訂正9個

とり組み日数が
11日なのに
ハナマル基準
12個はないです
よね。
ごめんなさい。

お家の方へ

身体測定時に行う2~4年生の性教育の内容は、「生命(いのち)の安全教育」です。令和2年6月に政府が決定した「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」で推進されて
います。文部科学省が作成した教材を基に発達段階に応じた指導とそれに準ずる内
容の絵本の紹介の予定しています。

主に「プライベートゾーン」の内容です。

指導内容や体と心の面で心配なことがある場合は、学校までお知らせください。



石川県 インフルエンザ警報 発令!! 令和7年1月1日

ぜんこくで かんせん ひと 全国的にインフルエンザに感染している人が とてもふえてきています。
いしかわけん けいほう はづれい 石川県でも、とてもふえてきているため 警報 がだされました。なかでもこの能登中部
ちく かんせんしゃ おお ほうこく 地区の感染者が多く報告されます。



てあら 手洗い・うがいをする



ひとごと さ 人混みを避ける

かぜ 風邪

インフルエンザ

りゅうこうちゅう 流行中!



マスクをする



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする

さむく くうき かんそう 寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶん たいさく 自分でできる対策をしましょう。

（さむい日に） 気持ちよく寝るコツ

（寝る前）

- 布団を温める
- 湯船につかる

（寝るとき）

- 部屋を加湿する
- 汗を吸う素材の服を着る