

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

*うちのひとよんでね

あたら とし はし
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。
べんきょう
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。

さむ
寒さがきびしくなると…

ふゆ じ こ
冬の事故に

よう じん
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!



ポケットに手をいれない!
かかとに力をいれてあるく!

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



りしているとすべってころんだり、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。

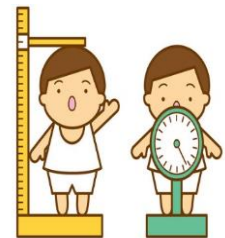
とくに登下校のとき、ふだんからなれた通学路でもじゅうぶんに注意して歩いてほしいと思います。また、寒いときにポケットに手を入れたまま歩いているとさらに危険です。手袋をつけてくださいね!

あけまして
おめでとう
ございます。
今年もみなさんが
けんこうに
1年が
すごせますように



しん たい そく てい
身体測定

ほけんしどう
保健指導：1年 てあらい
2～4年 せいきょういく 性教育
5年 しせい たいかん 姿勢・体幹
6年 わたしのせいちょう 成長



1月20日～24日 各学年

おわ ていせい
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** **はつれい 発令!!** 令和7年1月7日

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。
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地区の感染者が多く報告されてます。



て あら
手洗い・うがいをする



ひとご
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 くう き かんそう ふゆ か ぜ は や
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しやすいです。
じ ぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

寒い日に **気持ちよく寝るコツ**

ね まえ
寝る前



ふ とん あたた
布団を温める

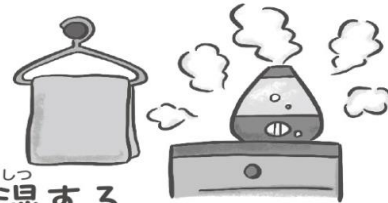
ふ とん かんそう き ゆ あたた
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
つめ ふ とん はい
冷たい布団に入らなくていいよ。



ゆ ぶね
湯船につかる

たいおん さ ねむ
体温が下がるときに眠くなるので、
ゆ ぶね たいおん あ
湯船につかって体温を上げよう。

ね とき
寝るとき



へ や か しつ
部屋を加湿する

くう き かんそう か ぜ
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
か しつ き ぬ へ や か しつ
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



あせ す そ ざい ふく き
汗を吸う素材の服を着る

ね あいだ あせ
寝ている間には汗をたくさんかくので、
あせ す めん そ ざい ふく き ね
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。