

スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2025. 12. 3

ほけんだより
12月号



今年も残すところ1か月となりました。2025年はどんな1年でしたか？先生は、あの時みんな頑張っていたな…こんな面白いこと言われたな…と、みなさんから元気をもらった場面がたくさん思い浮かびます。来年もみんなで健康に過ごして、素敵な1年にしましょうね！

12月の保健目標

かぜの予防につとめよう

12月の保健行事

8日～
湿度・換気チェック
冬休み
冬休みの生活チェックカード
冬休みの心のワーク
随時
こころのサポート授業
(心と体の健康チェック)

ごはん、何回かんでいますか！？

「ごはんを何回かんで食べるかなんて気にしません！」…なんて思っている人、いませんか？実は、食べ物をよくかんで食べると、良いことがたくさんあるんです！

1・2年生と、道徳の授業の中で、かむとどんな良いことがあるのかを実験して調べました。

よくかむと、
体の色々な部分が動くね



こんぶを
ゲット♪

①何もせず計算をする

②こんぶをよーくかんでから計算をする

この2つのやり方での計算結果を比べると、
こんぶをよーくかんでから計算したほうが、より
多くの問題を解けることがわかりました。

これは、かむことで血のめぐりが良くなり、
のはたらきがよくなるためです。よくかんで食
べるとどんどん頭がよくなるかも…！？早速
試してみてくださいね♪

かむ前

【1回目】

15	11	18	14
9			
2	13		
8	7		
7	8		
3	1		
1	2		
4			
9			
0			
5			

正解した数 3 =

かんだ後

【2回目】

15	19	17
9		
2	13	
8	7	
7	8	
3	1	
1	2	
4		
9		
0		
5		

正解した数 12 =

正解数が
4倍にふえた！

たこじませいかつ 蛸島生活リズムクエスト

たたかいの
きろく

健康的な生活でモンスターを倒す、「蛸島生活リズムクエスト」を行いました。これまでの「ゆ
うしゃたこじまっ子」の取り組みの様子をまとめました。

全校で！ たたかい前の決起集会

保健委員のメンバーで
発表をしました



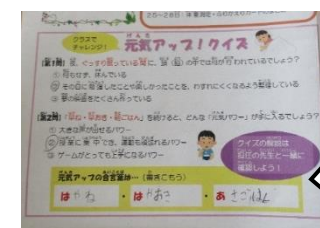
レベルアップ！クイズ③
ながい時間、
ゲームきのがめんを見ている、
まばたきをたくさんすれば
目はつかれない。○か×か？
こたえ：×



健康クイズに
挑戦して、
ゆうしゃの
レベルあげ！

クラスで！スマイル保健教育

保健だよりの元気アップクイズに、
担任の先生と挑戦！盛り上がりました♪



元気アップの
合言葉は、
「はやね」
「はやおき」
「朝ごはん」

たてわり班で！ ポイントを集めよう

そうじの時間などに、
たてわり班のみんなで
声をかけあいました



ポイントを
掲示のグラ
フにぬって、
みんなで
確認！

はたして、ゆうしゃたこじまっ子はモンスターをたおすことができたのか！？気になるたた
かいの結果は後日、おたよりにてくわしく紹介します。また、カードの期間だけで終わるともっ
たいないので、今回の取り組みを、健康的な生活を続けるきっかけにしましょう！

しもやけを予防する4つのし

手足が真っ赤になりがちな
あなたへ…

しもやけの原因は、冷えて手足の先
の血流が悪くなること。予防のため
の4つの「し」をおぼえよう！

心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温か
いものを食べたりして温まろう。

しっかり防寒

マフラー、マスク、耳あて、
帽子などで暖かく。

湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で
手足の冷えがひどくなります。
こまめに取りかえよう。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴は、足先の
血流が悪くなるので注意。