

# スマイル

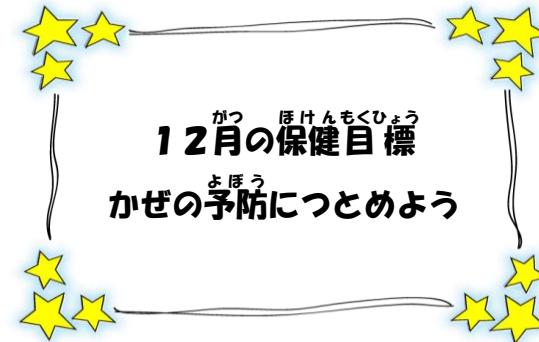
珠洲市立蛸島小学校

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り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、すてきな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

- 8日～  
冬休み  
湿度・換気チェック
- 随时  
冬休みの生活チェックカード  
冬休みの心のワーク  
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。

かむ前				
【1回目】				
-	15	11	18	14
6	9			
2	13			
8	7			
7	8			
3	1			
1	2			
4				
9				
0				
5				

かんだ後				
【2回目】				
-	19	15	19	17
2	8	5		
6	4	9		
8	3			
1	9			
4	6			
7	9			
3	6			
9	8			
5	0			

せいかいすう  
正解数が  
4倍にふえた！

### ①何もせずに計算をする

### ②こんぶをよくかんでから計算をする

こんぶを  
ゲット♪



この2つのやり方での計算結果を比べると、  
こんぶをよ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、のう脳  
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  
ため試してみてくださいね♪

正解した数 32

正解した数 12

**たこじませいかつ 蛸島生活リズムクエスト**  
 ~第2章「仲間とのきずなで平和を取り戻せ」~

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たも、まばたきをたくさんすれば目はつかれない。〇か△か？

こたえ： X

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！盛り上りました♪

**元気アップ！クイズ**  
重ね句：足、くちばし、いのき葉、翼、翼の手で飛んでいたでしょ？  
□で飛んでいたと聞かなかったとき、われてくねるよう動している羽の動きでかわら書いている  
説明：足、翼、枝、口、翼で飛んでいたと聞かれる。どちらが正しい？  
○飛翔：翼で飛ぶ。枝で飛ぶ。  
□飛翔：翼で飛ぶ。翼で飛ぶ。  
△飛翔：枝で飛ぶ。枝で飛ぶ。  
×飛翔：枝で飛ぶ。枝で飛ぶ。

元気アップのあいことば合言葉は、「はやね」「はやおき」「あさ「朝ごはん」

**たてわり班で！**  
**ポイントを集めよう**

じかん 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

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つないので、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！

ポイントを掲示のグラフにぬって、みんなでかくにん確認！

## よぼう しもやけを予防する4つのし

手足が真っ赤になりますあなたへ…

### 芯から温まる



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。

しもやけの原因は、ひえで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！

### しっかり防寒

マフラー、マスク、耳あて、みみ帽子などで暖かく。



### しつけ湿気をさける

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。

