

ほけんだより



和倉小学校保健室
令和6年度12月号

「年越し」というと、今では「大みそかの夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎るために早めに身の回りをきれいにしたり、生活リズムを見直したりしていきましょう。



12月の保健目標 かぜの予防に心がけよう



***** ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていらない人は試してみてね。 *****

はじめまして。11月27日から、保健室でお仕事をしています、松村です。みなさんに会うのを楽しみにしていました。これから毎日元気に学校に来たいと思っています。よろしくお願いします。 松村

11月27日から、産休でお休みさせていただきます。和倉っ子のみなさんの顔が見られなくなるのはさみしいですが、元気な赤ちゃんを産んで頑張るので、みなさんも自分の目標に向かって頑張ってくださいね。また会える日を楽しみにしています。ありがとうございました。 堀田

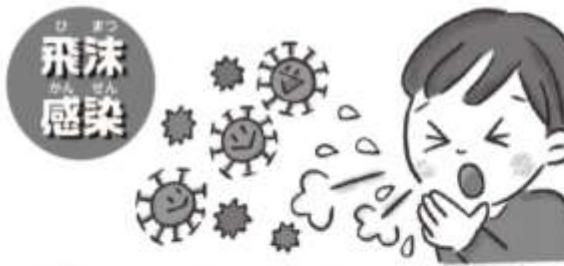
よく眠れるのは誰？
ぐっすり寝るための
秘密を解き明かせ！

・ ウィルス*はどこから来るの？

かぜ げん いん からだ ほう ほう しんじゅう
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



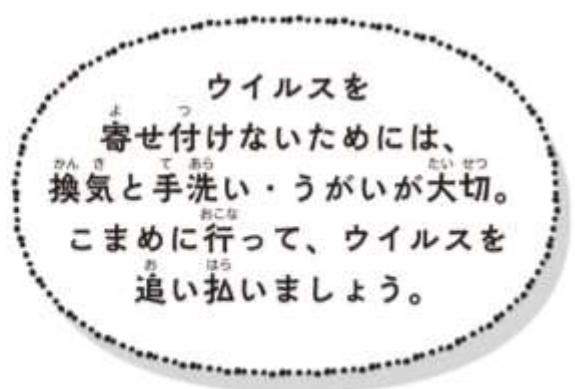
まど し き へ や くう き ゆう
窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルス
ただよ くうさす
がたくさん漂っています。その空気を吸い
こ からだ はい
込むと体にウイルスが入ってきます。



かんせん ひと つば いつ
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒に
しょ と ち ほか
一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
ひと すこ からだ はい
人が吸い込むと体に入ってきます。



ひとつかばしょ
ドアノブなどたくさん的人が使う場所につ
いていることが多いです。そこを触った手
くちはなさわからだはい
で口や鼻などを触ると体に入ります。



もっと!

かぞく 家族のおしゃべりタイム！



さいきん かそく 最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しい
し、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。
ほんとう でも、本当にそれでいいのかな？
なに むずか はなし じつよう きょう がつこう 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、
はや あそ ゆうしょく はな クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。
ぎやく かそく はなし き かいわ たいせつ 逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切
おも たが つた あ に思っているよ」とお互に伝え合うことにつながります。



～4・5年生が【心理教育プログラム】の勉強をしました～

10月8日(火)にスクールカウンセラーの下木先生が、5年生を対象に【思春期～心の変化～】という題で、11月7日(木)にスクールカウンセラーの竹林先生が、4年生を対象に【自分も相手も大切にするコミュニケーション】という題で、それぞれお話ししてくださいました。



5年生は、「思春期は体だけでなく、心にも変化があり、個人差がある」ことを知り、〈不安や悩みとの付き合い方〉を学びました。4年生は、「誰にでも何かを言う権利があり、それは相手にもある権利である」ことを知り、〈さわやかなコミュニケーションのポイント〉を学びました。

自分も相手も大切にできる和倉っ子が増えますように。

～1・2・4・5年生が【食育】の勉強をしました～



2学期も栄養教諭の杉森先生が定期的に来校し、各クラスに指導をしてくださっています。10月8日(火)に5年生、11月21日(木)に1年生、4年生が勉強しました。

5年生は【みそ汁のひみつ】という題で、「だしを取るものによって味が変わることや、みそは地域によって色も味も変わること」を勉強しました。4年生は【健康な生活を送るための食事】という題で、「体は食べたもので作られていること」を教えていただきました。1・2年生は【給食ができるまで】という題で、「栄養教諭や調理員さんのお仕事について」教えていただきました。

和倉っ子みんなが毎日、感謝して残さず食べられますように。



○○〇|12月のスクールカウンセラー来校予定日〇〇〇

下木先生	3日(火)	10日(火)	16日(月)
竹林先生	5日(木)	12日(木)	19日(木)



いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。
面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。