

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年12月20日 No.9



今年も残すところあと10日となりました。この一年間、元気に過ごせましたか？一年間の生活を振り返って、来年はもっと健康に過ごせるように目標を決めましょう。

もうすぐ冬休みです。頑張りすぎた人は心と体を休めて、やり残したことがある人はもうひと踏ん張り頑張りましょう！充実した冬休みにするために、次のポイントを意識して過ごしてください。

はや 早起きをしよう。



- 1・2年生は9時まで、
- 3・4年生は9時半まで、
- 5・6年生は10時まででねよう。

こたつでねるとかぜをひくよ。



いつの間にか大量に汗をかいて体が乾燥し、かぜをひくよ。ときどきたあ時々立ち上がるようにしよう。

ゲームやスマホは時間を決めよう。



勉強や読書、運動、家族とはな話など、時間の使い方をかんがえよう。

うちでも「見つけそうじ」をしよう！

12月の生活目標は「整理整頓をしよう」でしたね。

2025年をスッキリした気持ちで迎えられるように、身の回りをきれいにしましょう。



チャイムが鳴る前から掃除を始め、時間が余ったら「見つけそうじ」をしています。4, 5, 6年生を中心にみんなで協力して頑張っています。

ハンカチの使い方名人は・・・

ハンカチ忘れた人	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
ちりし忘れた人	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

1年生のみなさんです！

チェックのはなまるが一番多いだけでなく、使い方もバッチリ！手を洗った後はみんな必ずハンカチで拭いています。

これからもずっと続けていこうね！

12月21日は「冬至」です。

この日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。



血液の流れが良くなり、リラックス効果があるよ。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう。



朝ごはんは一日を元気にすごすためのスイッチ！

てきど 適度に体を動かそう。



ぐっすり眠れるし、かぜをひきにくくなるよ。

てつだ お手伝いをしよう。



家族の一員として自分から行動できるとかっこいいね。

振り返ろう 1年を

2024年は健康に過ごせましたか？

健康に過ごせた人も過ごせなかった人も、その理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標



不安やなやみ（ストレス）があるとき ～5年生の授業より～

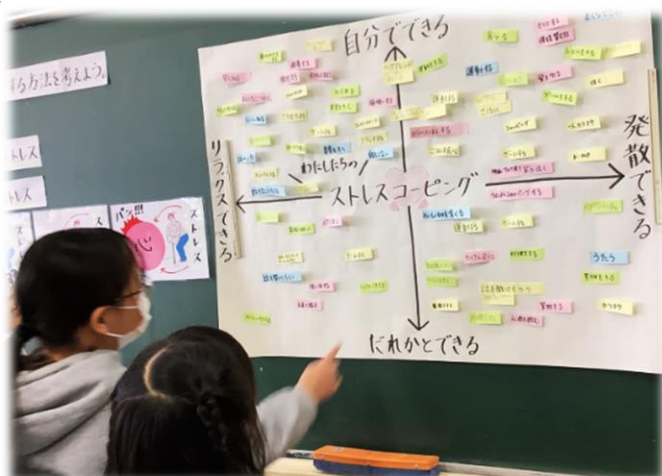
スクールカウンセラーの水戸先生に「心の発達」について授業をしていただきました。
「ころ」の外枠を友達に描いてもらい、自分の「ころ」の中にある気持ちを文字や形、色を使って自由に表現し、イメージを使って「ころ」の整理をしていきます。



「自分の心の中にあることを文字や形、色で表すことで、自分の心の中がよく分かった。」
「モヤモヤしたときにこの方法を使って整理してみたい。」などの感想がありました。

不安やなやみ(ストレス)があるときの対処法を考える授業の様子です。

前向きに考える 歯みがきをする まくらを投げる
ヘアアレンジ おんがくを聴く 早くねる
のんびりする さかだ 逆立ちする さけぶ うた歌う



白い壁をみる

時計を見つめる

お風呂につかる

ストレッチ

ゆったりまったり

カードゲームをする

美味しいものを食べる

ごはんを食べる

おかしを推し活する

自然を楽しむ

家族と遊ぶ

ゲームをする

話をきいてもらう

体を動かす

ショッピング

はっさん
ストレス発散
ゴリラくんが
にんきもの
人気者です♪



「みんなの意見を聞くといろいろな対処法が見つかった！」「いろいろな方法があつてびっくりした。」
「自分の対処法について考えられた！」などの感想がありました。

食事のマナーを身につけよう！

9月の食育朝会では「食事のマナー」を教えていただき、
毎月1回給食の様子を見に来てくださっています。
普段の食事の様子を振り返りましょう。
全てにチェックがつけば100点です！
チェックがつかなかったところは冬休み中に練習しましょう。

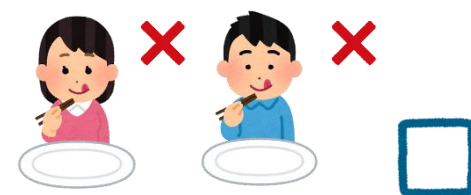


① しせいよく食べている。



食事中も腰骨を立てて食べよう。

② お皿を持って食べている。



お皿に顔を近づけていると背中が曲がるよ。

③ 食器の音を立てずに食べている。



やさしい力でスプーンやはしを使おう。

④ 口を閉じて、音を出さずに食べている。



「くちゃくちゃ」と音を立てると人を嫌な気持ちにさせてしまうよ。

⑤ ごはん粒やゴマを残さず食べている。



小さな粒にも栄養がぎっしり詰まっています。

⑥ 好き嫌いせずバランスよく食べている。



かぜウイルスに負けない強い体を作ろう。



金子先生から「食べるときの姿勢がだんだん良くなってきました。
苦手なものを頑張って食べようとしている人もいて、素敵でした！」
という言葉いただきました。