



# ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和7年12月大石南小学校保健だより

## 12月の保健目標

さむ ま うんどう  
寒さに負けず運動しよう

### \*冬の外遊びで「宝物」を手に入れよう\*

#### たからもの つよ からだ ちから 宝物① 強い体をつくる力

##### めんえきりよく たか 【免疫力を高める】



さむ そと くう き にっこう  
寒い外の空気と日光に当たると、

かぜ ま つよ からだ  
風邪に負けない強い体と

たいおんちようせつ き のう  
体温調節をする機能がきたえられます！

##### め けんこう まも 【目の健康を守れる】



とお み こと、め つか と  
遠くを見ることで、目の疲れが取れて、

きんし よぼう  
近視の予防につながります！

#### たからもの しゅうちゅうりよく たか ちから 宝物② 集中力を高める力

##### のう かっせい か 【脳が活性化する】



のう がくしゅう あそ  
脳がすっきりし、学習や遊びへの

しゅうちゅうりよく き たか  
集中力とやる気が高まります！

##### き けん さ 【危険を避けられる】



じ めん ゆうぐ あそ  
デコボコした地面や遊具で遊ぶことで、

かんかく き けん よ そく のうりよく  
バランス感覚や危険を予測する能力

み  
が身に付きます！

#### たからもの こころ しゃかいせい はぐく ちから 宝物③ 心と社会性を育む力

##### ともだち なか よ あそ 【友達と仲良く遊べる】



まも あ けいけん とお  
ルールを守ることやゆずり合うことの経験を通

きょうようせい おも こころ はぐく  
して、協調性と思いやりの心が育まれます！

##### よる ねむ 【夜しっかり眠れる】



たいない ど けい とどの よる ねむ  
体内時計が整い、夜しっかり眠れて、

よくじつ げん き す  
翌日も元気に過ごせます！



## 児童保健委員会活躍中！「みなみっ子手洗いキャンペーン」＊

児童保健委員会では10月27日（月）～31（金）を「みなみっ子手洗いキャンペーン」とし、業間休みの終わりと給食準備の時間に手洗いの呼びかけと見届けを行いました。

また、毎週水曜日の業間休みには石けんチェックを行っていますが、最近はずいぶん手を洗う人が増えたのか石けんの減りが早く、保健委員もうれしそうに仕事をしています。



### 手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- ☐ 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- ☐ 手首を洗った
- ☐ せっけんが残っていない（水で洗い流した）
- ☐ せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



## ＊学校保健委員会の御参観ありがとうございました＊

11月4日（火）の学校公開日に開催した学校保健委員会では、多くの保護者の方に御参観いただきありがとうございました。会を通して、子供たちの「健康や安全」を家庭と学校が一緒に守り育てていけたらと考えております。御家庭でも授業の内容を話題にして、健康や安全な行動が定着するよう御支援をお願いいたします。

### 【保護者の方からいただいた感想を一部紹介します】

#### 1時間目 2年生 「好き嫌いをしないで何でも食べよう」（エプロンシアター）

・今日の給食のメニューに使用されている食材を示したとき、多くの児童が驚いていたのが印象深かった。食材をグループ分けすることで、給食が栄養バランス良く作られていること、好き嫌いをなく食べたほうがよいことが分かる授業だった。

#### 2時間目 3・4年生 「歯によいおやつのとり方を考えよう」

・むし歯にどうしてなってしまうかを考えられる内容で、なかなか家庭では詳しく教えられることを伝えてくれて、とてもすてきな授業だと思った。少しでも気かけられるようになったらいいなと思った。

・おやつを選ぶきっかけになる授業でとても良かった。家庭でどの様に変化があるのか楽しみだ。

#### 3時間目 1年生 「あんしん・あん全な生活」（ALSOK あんしん教室）

・登下校の時の安全な過ごし方を楽しく指導していて、保護者として心強く感じた。子供たちも夢中で聞いていて、親が言い聞かせるより、しっかり怖さも実感し、心に響いているようだった。

#### 4時間目 5年生 「けがの防止（心肺蘇生法実習）」

・（胸骨圧迫の）体験が出来ることで、「いざ」というときに記憶に残っていそう。「人の命を救えるかもしれない」と感じたら、今日のことを1つでも思い出して行動に移せる人間になってほしい。

・子供たちと一緒に教われたことで、家庭での教え方、時々ふり返るものの必要性を感じた。