



ほけんだより

12月

令和6年 12月 2日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

12月の保健目標：寒さに負けないからだを作ろう

12月になりました。一年間の締めくくりの月です。

今年はどうな一年でしたか？今年がんばったことや思い出に残っていることを振り返りながら、新しい年に向けての目標を少しずつ考えてみましょう。冬休みも体調を崩さないように過ごしましょう。来年、3学期の始業式も元気な姿で会えることを楽しみにしています！

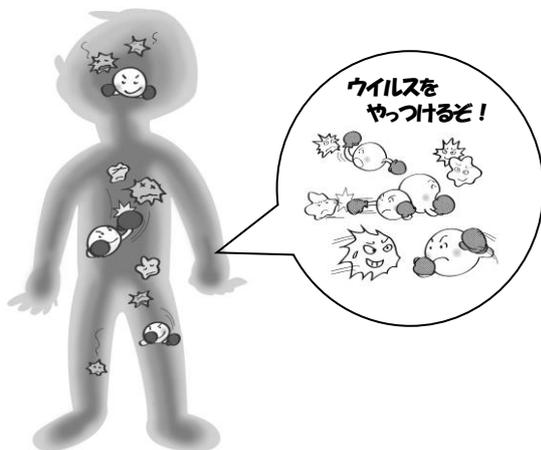


12月の保健行事

3日（火）、4日（水） 色覚検査 対象者…1、4年の希望者
18日（水） 学校保健委員会 13：30～本校家庭科室にて開催

めんえき力を高めよう！

めんえき力とは、体がウイルスと戦う力です。めんえき力が高いと、体の中にウイルスが入っても戦ってくれるため、病気にならずにすみます。みなさんもぜひ、めんえき力を高め、病気にならない体を目指しましょう！



めんえき力チェック

- 毎日体を動かしている
- 夜はしっかり眠れている
- 食事では栄養をバランスよくとれている
- ゲームやテレビは時間を守って見ている
- 自分なりのストレス発散方法がある

冬休みもけんこうに過ごそう！



授業報告～保健室から足をのぼして～

保健室から5年生の教室へ足をのぼし、保健学習「心の健康」の授業を行いました。
授業では、体と心の関係を学ぶために、くじ引きを引いてドキドキ体験をしたり、“心をコップ”、“ストレスを水”に見立て、心にストレスが溜まっていく様子を知る実験などを行いました。
今後、子供たちが心にストレスを感じた時には授業で学んだ『自分に合ったストレス対処法』を実践し、心の健康を守ってほしいと思います。



○子供たちの感想より

- ・心と体はつながっていて、心で思っていることは体にあらわれることがわかりました。心も体もいい状態…ベストコンディションを目指していきたいです。
- ・何かなやみや不安があるときは、自分に合った対処法をしたり、深呼吸をしてリラックスしたい。

今年度の学校保健委員会について

今年度も学校保健委員会を以下の通り開催いたします。今年度は学校薬剤師による、アレルギーについてのご講演を予定しております。保護者の皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時 : 12月18日(水) 13:30~14:30

場 所 : 本校 家庭科室

内 容 : 学校薬剤師によるご講演

体力テスト結果報告、学校給食報告、定期健康診断結果報告

参加希望の方: 連絡帳に学校保健委員会に参加希望とご記入の上、提出ください。

参加締め切り: 12月16日(月)