



# ほけんだより 12月号

萩市立弥富小学校  
保健室発行

## 12月の保健目標 **てあらい・うがいをしよう!**

下の写真は、「**あらう**前の手」「**水**だけであった手」「**せっけん**であった手」に、どのくらい「**かぜの菌**」や「**ウイルス**」がついているか実験したものです。

どれがあてまるかわかりますか？



出典：北里大学  
食品機能安全研究室HP

正解は…①**水**だけであった手

**水**であらうだけだと、**菌**や**ウイルス**がのこっています。

②**あらう**前の手

**大変!** **あらう**前の手には、たくさんの**菌**や**ウイルス**がついています。

③**せっけん**であった手

**せっけん**であらうと**菌**や**ウイルス**は少なくなっています。

目には見えないけれどみなさんの周りには**かぜの菌**や**ウイルス**がたくさんいます。

**菌**や**ウイルス**を**体**の**中**にいれないためにも、**せっけん**で**し**っかり**て**を**あ**ら**い**ま**し**よ**う**。



**て**を**あ**ら**っ**たら  
**せい**け**つ**な**ハン**カ**チ**  
で**ふ**き**ま**し**よ**う。

協力：すこやか委員  
〇〇さん、〇さん

11/25 に厚生労働省より、**インフルエンザ**の**流行**シーズン入りが発表されました。**例年**よりも**早い**時期の**流行**入りだそうです。**萩市内**でも**少し**ずつ**インフルエンザ**が出ています。今から**し**っかり**予**防を**ま**し**よ**う。

### ほけんクイズ

**Q** 次のうち、いちばん  
体温が高いのは？



①人間 ②犬 ③にわとり

**Q** どうし  
冬至のときに入る  
お風呂はなんという？



①ゆず湯 ②しょうぶ湯 ③りんご湯

〇をつけて酒谷先生に  
見せにきてください。  
見せにきた人には、  
シールがありますよ。



# おうちのかたへ

1 **大切な自分** ※3年前の学校保健安全委員会での俣賀保健師さんの授業を参考にしています。

11月10日に5・6年生、11日に1・2・4年生を対象に「大切な自分」というお話をしました。授業の内容について紹介します。

○質問1 自分の好きなのところは？ **いくつおもいつきましたか？**

たとえば、優しい、明るい、足が速い、絵がうまいなど

好きなのところよりも、嫌いなのところをあげる児童が多かったです。子ども達のいいところをもっと見つけてほめてあげるといいかもしれません。

○質問2 自分の嫌いなのところは？ **苦手なことや人よりもうまくできないことは誰にでもあります。**

たとえば、怒りっぽい、勉強ができない、うまく絵がかけないなど

○質問3 友達のいいところは？ **言葉にすると気持ちが伝わるよね。友達のいいところを言える人になろう**

○○くんのいいところは～だよ。○○さんの～なところがいいね。→友達に伝えよう！

☆自分の好きなのところがたくさんある人は自分を大切にできる。

☆自分の苦手なのところを言える人は勇気がある。

☆友達のいいところを言える人は友達を大切にすることができる。

ありのままのじぶんでよいと思うことができる気持ち

自己肯定感

○質問4 あなたの大切なものは何ですか？ **いのち、かぞく、ともだち、がっこうなど**

☆**こころとからだを大切にするためには・・・**

子ども達全員、「家族」をあげていました。

早ね・早起き、好き嫌いなく食べる、食べたらはみがき、ストレスをためない、体を動かして遊ぶ、ネットやゲーム、テレビは時間を決める、プライベートゾーンを人にみせたり、さわらせたりしない。

プライベートゾーンを守るためには・・・

1 きれいにしておく

2 他の人が、見ようとしたり触ろうとしたら、嫌！だめ！やめて！とはっきり言う。

それでもやめてくれない時は・・・その場から逃げる。大人の人に話す



○質問5 自分にとって居心地のよい場所はどこですか？

たとえば、家、学校、教室

居心地のよい場所はいつも楽しく自分の思い通りになるところではありません。

居心地がよくなるように自分も努力しよう！

**大切な家族** 「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」いつも一緒にいる家族にも**あいさつ**できる人になりましょう。

**大切な友達** 友達が困っていたら…声をかける、大人に伝える。一人ぼっちにしない！**無視や無関心はダメ！**

**大切な自分** この世界に自分はひとりだけ。じぶんのかわりはいません。家族から受け継いだ命。

**愛されている自分を大切にするために自分のことを心から好きになってください。**

子ども達の自己肯定感を高めるために、いいとことを見つけて、学校でも家庭でもほめましょう！子ども達一人ひとりが自分は大切なんだ！と思えるように声かけをしていきましょう。



## 11月の誕生日給食

11月17日の給食時間に、

11月が誕生日の○○さん、

能勢先生のお祝いをしました。

能勢先生

運動不足を解消に体を動かしたいのです。

○○さん

はしるのをがんばりたいです。

