

ほけんだより

令和 7(2025)年 12 月 25 日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.10【HP 用】

明日からいよいよ冬休みが始まります。

2 学期は行事も多く、様々なことに挑戦する子どもたちの姿が多く見られました。

冬休み中は、体をしっかり休めるとともに外遊びで冬を満喫したり、好きなことを楽しんだりして心も体もリフレッシュできる時間を大切にしてほしいと思います。

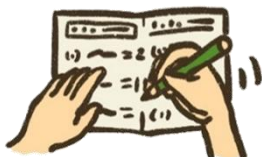
12 月の感染症り患状況

* 今月はインフルエンザで 2 学級閉鎖を行いました。

12 月上旬まで感染症の罹患は比較的落ち着いていましたが、12 月中旬から再びインフルエンザや溶連菌感染症の流行が見られています。また、インフルエンザの診断を 2 度受けたお子さんもいました。

年末年始も近づき、年内の診療を終了する病院も増えていきますので、子どもたちが健康に年内を終えることができるよう、引き続き健康観察・体調管理をお願いします。

* すぐーるにドライブスルー発熱外来について載せていますので、年末年始に発熱した場合などに活用ください。



けいかくてき がくしゅう
計画的に学習



早ね早おき



あなた ふく
温かい服そうで



じかん き
メディアは時間を決めて



あさ ひる ばん しよくい
朝食・昼・晩の食事

冬休みのすごし方

冬休み中も生活リズムを乱さないことが、健康な心と体を維持することや冬休み明けに無理なく学校生活をスタートできることに繋がります。



そと からだ うご
外で1本を動かそう

~冬休み期間中の SNS 利用について

冬休みは、ご家庭で過ごす時間が増え、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う機会も多くなります。SNS やインターネットは便利で楽しい反面、知らない人とのやりとりや、思わぬトラブルにつながることもありますので、子どもたちが楽しく、安心して冬休みを過ごせるよう、冬休み前にお子さんと一緒に御確認ください。



SNSで知り合った人に会う

あいて ねんれい せいべつ いつわ
相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
ません。トラブルに巻き込まれることも。



自分の写真をUPする

し ぶん しゃ しん
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて
しまうかも。



悪口を書き込む

じょうだん
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、
けいさつ ざ た
警察沙汰になってしまうことも。

●いのちの学習のようす●



【6年生】心の救急箱

今後直面するかもしれない不安や悩みに備え、対処法をグループで交流しながら、よりよく対処する自分なりの心の手当について考えました。

【振り返りから】

- ・年齢が上がるにつれて大きな悩みができるかもしれないから、心の救急箱のアイテムや選択肢を増やしていきたい。
- ・一人じゃ考えつかなかったけど、他の人の意見を聞くことで自分の心の救急箱に新しくアイテムを追加することができた。



5年生「私が赤ちゃんだった時」

赤ちゃん（人形）抱っこや着替え、妊婦体験を通して、自分が赤ちゃんだった時、おうちの人はどういう思いをもったり、過ごしたりしていたのかを考えました。

【振り返りから】

- ・妊婦体験では思った以上に動きにくかったり、下が見えにくく妊婦さんはとても大変なんだと気づいた
- ・自分が赤ちゃんだった時も、いろんな人が助けてくれていたと思うとありがたいと思った。

