札幌市立大倉山小学校
ほけんだより No.9
2025.12.25 発行

いよいよ明日から冬休みです。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、３学期を元気に迎えるには３つのコツがあります。**①きそく正しい生活をしましょう。**早ね早起きをして学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。**②適度に運動をしましょう。**寒いからとお家の中でゲームをしたり動画を見たりするだけじゃなく、外で元気に遊びましょう。**③冬の事故に気をつけましょう。**雪で周りが見えにくかったり暗くなる時間が早いので歩行者が見えにくかったりします。それから屋根の下を歩いていて雪が落ちてくることもあります。じゅうぶんに気をつけましょう。

3学期、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## 感染症注意報

自分もまわりも

# 健康に過ごすための10のアクション

### ポイント1 ウイルスを寄せ付けない

ウイルスは目に見えません。空気中に飛んでいたり、気づかないうちに手についたりしています。換気をしたり手を洗ったりして体に入るのを防ぎましょう。

### ポイント2 免疫力を高める

みなさんの体の中のウイルスをやっつるける力【免疫力】を高くしておけばウイルスが体に入ってきても追い出したりやっつけたりしてくれます。

### ポイント3 うつらない・うつさない

他の人からうつる可能性のある行動や自分が感染してしまったときに他の人にうつさないようにする行動を心がけましょう。

# 性に関する指導　5年　妊婦体験・赤ちゃんだっこ体験

中央保健センターの保健師、水野沙紀さん、千葉薫さんをお招きして、「命の学習～生命誕生～」について学習しました。赤ちゃん人形の抱っこ体験や妊婦ジャケットを着て座ったり、しゃがんでみたり動きを体験してみて、様々な感想が聞かれました。

**5年生のふりかえりの一部を紹介します**

・妊婦さんは大変だから色々手伝おうと思った。
・赤ちゃんがお腹にいるときに女性はつらいと思うけど、男性も体を大事にしないといけないことがわかりました。
・赤ちゃんは写真でみるととても大きいと思っていたけれど、最初は 0.3 ㎜ぐらい小さいことがわかりました。しかし 5 か月くらいから 1 か月ごとにとても大きくなっていくことがすごかったです。まるで赤ちゃんに成長期があるようでした。
・赤ちゃんを産むことはとてもたいへんなことだなと改めて知りました。なぜかというと、産むのも大変だし、産むときに勇気も必要で、妊婦さん、お母さんってすごいなと思いました。
・１つの生命が生まれるには様々な苦労があり、それをのりこえて生んでくれて感謝の気持ちが大切だなと思いました。自分はやることはない（妊婦体験）だけど、その苦労を知れてよかった。赤ちゃんの気持ちになってどんな生活がいいか考えるのが大切だった。
・妊婦さんは今日で想像よりも大変ということがわかったので今日のことをいかして電車などでは席をゆずりたい。妊婦さんによりそうことが大事だと今日の学習でわかりました。

# 3年　学校歯科医さんによる歯みがき指導

学校歯科医の一ノ関先生と歯科衛生士さんお二人にお越しいただき、歯みがき指導を行いました。染め出しをしてみがき残しやすいところをよく観察した後、正しいみがき方（座ってわきをしめ、鉛筆持ちで歯ブラシを持ち、小刻みに動かしてみがく）のレクチャーを受け、赤くなっているところを中心にみがきました。はかりで 150～200g の力加減を確かめながら丁寧にみがいていました。「意外と軽い力でいいんだね！」「ピカピカになったよ！」と笑顔の３年生でした。