

ほけんだより

札幌市立栄西小学校 令和 7 年 12 月 5 日(金) No.5



11 月初旬には、インフルエンザが流行し、閉鎖となった学年・学級がありました。そこで、手洗いと咳エチケットの大切さや、規則正しい生活の重要性を改めて認識できるよう、指導を行いました。ご家庭でも、これらの習慣を続けていただけると幸いです。

かぜ予防の指導を行いました！

「ぴかぴかのて」



正しい手の洗い方や手を洗うタイミング、最後はハンカチでしっかりと手を拭くこと等について確認しました。

～ふりかえり（これからがんばりたいこと）～

ゆびのさきをしっかりあらいます。（1 年生）

ハンカチをいつもポケットに入れてもちこぶ。（2 年生）

学校だけでなく、おうちでも、ごはん前や、トイレをしたあとに、しっかり手をあらいたいです。（3 年生）

「0000でウイルスをバリア！」



ウイルスを体内に入れないためにできる、手洗いやせきエチケット等の予防対策や、規則正しい生活について確認しました。

～ふりかえり（「気をつけたいこと」とその理由）～

「運動をする」運動不足だし、体の温度を上げてウイルスから体を守ろうと思うから。（4 年生）

「できる限りたくさん寝る」毎日 8 時間ぐらしか寝れていないから、9 時間以上寝て、体を丈夫にしたい。（5 年生）

「手洗い・うがい・せきエチケット」手に菌がついて家族のみんなや学校の人にうつしちゃうことがあるから。（6 年生）

4 年

性に関する指導を行いました！

「変わっていく体と心」

思春期に起こる体の変化について復習し、心の変化について学習しました。



そして、友達の思春期特有の悩み（イライラする、ニキビが気になる）に対して、どのように声を掛けるかを考えることで、相手の思いやる気持ちの大切さを確認しました。

～ふりかえりから～

はだあれもイライラも大人に近づいているしょうだとわかった。

いろんなことを知ったから、ばくも経験してみたい。

最近勉強に集中できなかったから、ダメだなんて思っていたけど、みんなもそうなんだって思えたから、すこし心がかかるくなった気がする。

もし友だちが相談してくれたら、やさしく、ポジティブな考えを言おうと思う。

医療券の申請は「申込書」にてお願いします

就学援助を受けている方で、冬休み中に医療券で学校病（う歯・中耳炎など）の治療を希望される方は、**12月19日（金）までに、申込書に記入の上、養護教諭までお申込みください。**冬休み期間中は発行できないことがありますので、ご注意ください。