

ほけんだより 1月

札幌市立太平小学校
令和7（2025）年
12月25日号
保健室



規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう

体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を

合言葉に、元気に過ごそう！

がっ き ほけんしつらいしつにんずう
2学期の保健室来室人数 ※12月18日まで



ないか
内科

433 人

げ か
外科

419 人



ほけんしつ ようす
～保健室の様子から～

寒くなり、外遊びができなくなってきた頃から、密かに人気なのが身長計です。休み時間に身長を計りにくる人が急に増えました。4月に計ってから半年以上たっているのに、結構伸びている人が多いです。今の身長が気になる人は、ぜひ計りにきてください。ただ、具合悪くて休んでいる人もいますので、保健室に入るときは、静かに「身長測ってもいいですか？」と聞いてから入ってきてくださいね。



保護者の皆様へ

・「こころとからだの指導」について

本校では12月に「こころやからだの指導週間」を設定しています。「こころとからだの指導」では、自分や友達の成長を肯定的に捉えたり、互いに大切にしていこうという気持ちを高めたりすることを目指としています。ぜひお子さんに内容を聞いてみてください。内容を振り返り、お子さんと一緒に「こころとからだ」について考える機会にさせていただけたらと思います。

学 年	テーマ (実施日)	内 容
1 年生	「からだをきれいに」 (12/2)	からだを清潔にする方法を考え、自分のからだを大切にすることを学習しました。
2 年生	「男の子 女の子」 (12/11)	男女のからだの違いや性器の大切さを学び、自分や相手を大切にしようとする気持ちを育むとともに、大切な命を守るためにはどうしたらよいのかを学びました。
3 年生	「おへそのひみつ」 (12/2・3)	自分がおなかの中で育ち誕生してきたことを知り、命の大切さについて考えました。
4 年生	「思春期ヘルスケア事業」 (12/15) ※保健師による授業	思春期のからだの変化や生命誕生について、北保健センターの保健師さんにお話をいただきました。
5 年生	「いのちの輝き」 (10/9) ※助産師による授業	受精から誕生までの様子や思春期のこころとからだの変化について、助産師さんからお話をいただきました。
6 年生	「非行防止教室」 (5/16) ※警察官による授業	SNS の利用に起因する子どもの犯罪被害を学び、犯罪から身を守る方法を考えました。