

# ほけんじより 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

はやねはやお早寝早起き、あさごはんを食べるなど、学校がある日とおなせいから同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう

うんど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

からだひ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なります。

ふ ゆ や す み を

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ぜ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



# がっこう ほけんしつらいしつにんすう 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



## ～保健室の様子から～

さむ 寒くなり、そとあそ 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。  
やす じかん しんちょう はか 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つ  
けっこう の ひと おお ているので、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  
いま しんちょう き きてください。ただ、具合悪くて休んでいる人もいるので、保健室に入るときは、  
ぐあいわる やす ひと 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く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し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しいただきました。
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。