

# ほけんだより

## 冬休み号

2022年(令和4年)  
12月20日  
長浜小学校  
保健室



### 12月保健目標 冬を元気に過ごそう!

毎日寒い日が続いていますが、いよいよ冬休みですね。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの様々な病気に気をつけながら、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。そのためには、日頃から「運動・睡眠・食事」を意識してよい生活習慣を送りましょう。

### 4年生保健学習「体の成長とわたし」でたくさんの学びがありました!

4時間の学習の中で「思春期」とは色々な成長がある時期だということを知りました。これからの成長への不安もありながらも、成長への期待を持ってもらっていると感じました。

思春期にはたくさんの変化などがあり、心・体の成長など色々なことがあることを初めて知りました。これから月経などの色々な変化が起こることも知りました。これからどのように変化するのが楽しみです。

初経が来たら、ママが「びっくりするよ!」と言っていたから、月経が来たらどんな感じでびっくりするのか知りたいです。

思春期や体の変わり方には個人差が関係しているんだなと思いました。人によって違って、自分のペースで進行していくということも初めて知りました。私は何歳くらいになったら月経が始まるかちょっと不安です。でも女の子は必ず起こるものなので、いつ起こってもいいようになるべく早く準備しておきたいです。

ひとそれぞれ成長速度があり、適度な睡眠・運動・食事が必要だと感じました。

### 保護者の皆さまへ(お願い)

- ①健康の記録(黄色い冊子)をまだ提出していない方はできるだけ12月中にご提出ください。
- ②医療券(青色の用紙)を未提出または紛失された場合は早めに学校にご連絡ください。
- ③定期健康診断、10月の視力検査等で治療の必要があり、未受診の方はお早目に受診して結果をお知らせください。

### 6年生 薬物乱用防止教室がありました!

学校薬剤師の来山先生に来ていただいて、お酒やタバコ、違法薬物についての特別授業をしていただきました。

来山先生からの「ダメ!ぜったい!」という薬物への強い禁止の言葉とともに薬物を使うことへの怖さや恐ろしさを学ぶ機会となりました。

また、飲酒やタバコに関しては6年生も関心が高く、質問もたくさんして多くの学びがありました。年末年始の時期は特に注意して生活しましょう。

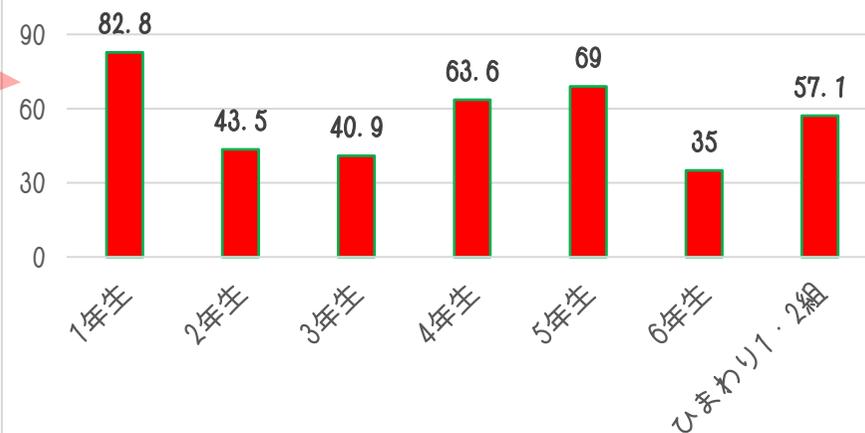


### 1年生はあと少し!

目指せ100%



定期健康診断治療率(%) (12/12現在)



4月の定期健康診断から多くの方が治療に行ってくれています。治療がまだの方は冬休みがチャンス★体を万全にして2023年を迎えましょう(^\_^)



### 長浜小学校のみんなの2022年のHAPPYや頑張ったことを聞きました!

- 太鼓の大会が楽しかった!
- ピアノのオーディションで間違えないように頑張った!
- スイミングのテストで合格したこと!
- ミッキーマウスマーチを間違えずにひけたことです!
- ピアノの発表会が成功したこと!

など

# あつという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



# あつという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



家族で挑戦！

★まちがい探し★

まちがいは「7」個あるよ！  
かなり難しいところもあるけど見つけられるかな？



## ご家庭でもぜひ心身の発育に関する話をしてみてください♪

4年生と「体の成長とわたし」の授業の中で、初経や精通といった言葉を学習し、不安を感じたり初めて聞く内容にどんなものかとても関心を示していたりと色々な反応が見られました。また、子どもがどのようにして生まれるのかといったところにも興味を持っていました。

学校での保健の学習範囲や時間数には限りがあり、なかなか詳しく学習する機会がないのが現状です。そのため、ぜひご家庭でも積極的にお話する機会を設けてもらえると幸いです。現代はインターネットの普及で様々な情報が飛び交っています。誤った情報をうのみにしてしまわぬように、中学生になるまでに一定の正しい知識を持つておくことで様々な犯罪等から身を守ることができると思います。できるだけ小さい頃から「自分や友達を大切にすること」や「自分のからだを大切にすること」などとともに体に関する話をしてみることをおすすめします。