

ほけんだより 12月

2025年(令和7年)

12月1日

福山市立駅家小学校

寒さが厳しくなってきましたね。「寒いから…」と室内で過ごす時間が長くなっていませんか？
外に出て体を動かすと、風邪に負けない体力がついたり、視力低下を防いだり、幸せホルモン「セロトニン」が作られたりと、いいことがいっぱいあります。1日30分、日光を浴びる時間を作るようにしましょう。外から帰ったら、手洗いも忘れずに……。

今年もあと1か月となりました。2学期も残りあとわずかです。
元気に登校できるよう、けがや感染症に気を付けて過ごしましょう。

風邪を
予防しよう



好きなものは？

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだいすき！ だって、
空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、
人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサにな
ったら、オレさまたちを追い出す線毛の動き
も弱まる。だから体の中に入っていやすくな
るんだぜ。冬はオレさまた
ちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気
の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中が
うるおって、線毛につかまって体の外に出さ
れちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲む
とか…そんなことされると困っちゃうんだ。
オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう
手洗い・うがいも苦手だな。
くう〜、これ以上は言わせ
るなよな！

ウイルスに 負けない
カラダを つくろう

- ☐ 外で 体を 動かしている
- ☐ お風呂は、湯ぶねに つかる
- ☐ 好ききらいせずに 食べている
- ☐ 8~10時間 ねている
- ☐ ストレスを ためていない
- ☐ 笑顔で すごしている
- ☐ 3食 きちんと 食べている

いくつ チェックが ついたかな？
規則正しい生活は、免疫力を
高め、ウイルスに 負けない
カラダを 作ります。



ジェンダーとは、「女らしさ」「男らしさ」
というイメージのことです。
男だから、女だからという決めつけは、
相手をききあわせることもあります。
ジェンダー平等を実現するために駅家小学校では、
性別にかかわらず仲良くしましょう。

4年生が総合の時間でSDGsについて学習し、
分かったことを書いてくれました。学年や
性別にとらわれず、みんなが気持ちよく
すごせる学校にしましょう！！



保護者の皆様へ

本日、『健康の記録』を配布しております。目を通されましたら表紙に押印またはサインをして学校
まで返却してください。

返却期限：12月8日(月)

☆駅家小学校の保健室の様子を紹介します☆

保健室には毎日、様々な学年の児童が、様々な理由で来室します。子ども達が色々な人と時間や空
間を共にする中で、一人ひとりの違いを認め、手を差し伸べあえる子になってほしいと考えています。

保健室にいと、来室記録を書いてくれたり、荷物を持ってあげたり、低学年の児童が傷口を水で
洗ってから来室できるよう声掛けや見守りをしてくれたりと、思いやりの姿がたくさん見られます。

(心配のあまり、保健室内でも声が大きくなりすぎてしまうこともあるので、そこはあと一歩です…) 子ども達の優しい姿に、心があ
たたまる瞬間がたくさんある保健室です♡

また、子ども達がくれた、折り紙や絵を飾ることで明るい保健室になっています。「好き」や「得意」
を活かし、保健室の環境づくりにも一役買ってくれる駅家っ子です。

保護者の皆様も、家庭での健康教育や、急な不調時のお迎えなど、ご理解ご協力いただき誠にあり
がとうございます。今年度もあと4ヶ月となりましたが、引き続きよろしくお願い致します。