

ほけんだより



日進市立北小学校

12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。今年も残すところあとわずかですね。今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、よく頑張りましたね。寒さも厳しくなりますが、せつかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、かぜ・インフルエンザなどの感染症には十分注意をして過ごしましょう。



12月の保健目標

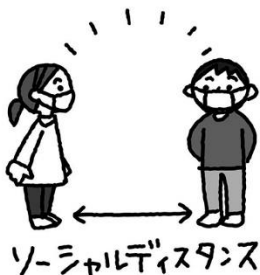
教室の空気を入れかえよう

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんであら
定期的にこまめに



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップ
をする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに
手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を出せず、危険です。

登下校で、ポケットに手を入れて
いる人をよく見ま
す。寒い人は
手袋をしてね。



保健委員会で実施した「朝食バランスアップ大作戦！」。いろいろなアイデアがあったので、保健だよりでも数回に分けて紹介していきたいと思います。今回は、「おすすめレシピ（パン編）」のアイデアです。



ホットサンド

- ・ チーズ、ハム、卵、レタス、きゅうりとケチャップをはさんで、ホットサンドメーカーで焼く。



サンドイッチ

- ・ 食パンにきゅうり、レタス、卵、ハムとマヨネーズをはさむ。

ポテトサラダパン

- ・ 食パンにポテトサラダとチーズをのせて焼く。（牛乳にも合いますよ）

カレーパン

- ・ 食パンにカレーをのせて、チーズをかけて焼く。



ピザパン

- ・ 食パンに玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせて、チーズをたっぷりかけて焼く。（チーズがあるから、ピーマンや玉ねぎがきらいでも食べられるよ）



ベーコンエッグパン

- ・ 食パンの真ん中をくりぬいて、フライパンで焼く。しばらくしたら、真ん中の穴に溶き卵とベーコンを流し込み、スクランブルエッグのように火を通す。真ん中のパンでふたをして、ひっくり返して、両面焼く。

【おうちの方へ】

11月下旬から2学期末にかけて、「いのちの教育」を実施しています。内容は、下の表の通りです。授業後、子どもたちが学習プリントを持って帰ると思います。ぜひ、この機会にご家庭でも話題にしてみてくださいるとよいと思います。



学年	授業のタイトル	主な指導内容
1年	たいせつなプライベートゾーン	プライベートゾーン（水着でかくれる場所）は大切な場所。いつも清潔にする。プライベートゾーンは、人に見せない、触らせない。
2年	おなかの中のお赤ちゃん	お腹の中のお赤ちゃんの成長と誕生までの様子を知る。命の大切さに気付く。
3年	男の子、女の子って何がちがうの？ （自分らしさ、個性）	男女の共通点や違いについて話し合う。気持ちや考え方は男女で分けることができないことを知る。
4年	守ろう！体と命	子どもが巻き込まれる事件から自分を守る方法を知る。
5年	思春期をポジティブにすごそう （リフレーミング）	思春期には心や体の変化に伴う不安や悩みが起こることを知り、その変化を前向きに受け止める気持ちをもつ。
6年	すばらしい命のたん生	受精から出生までの仕組みを科学的に理解する。自分の誕生には多くの命が繋がっていることに気付く。