



おうちの人にも  
見てもらってね

令和7年12月15日  
上島町立弓削小学校

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。12月はクリスマスやお正月等楽しいイベントや行事も多いですが、乾いた空気や寒さで、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや定期的な換気、規則正しい生活等体調管理に気を付け、楽しく元気に冬を乗り切りましょう！



道が凍っているかも  
ゆっくり大股で歩こう



車は気付いていないかも  
周りの安全を確認しよう



顔からこけるかも  
手はポケットから出そう



## 冬の「かも」にご用心

火傷してしまうかも  
遊び方には気を付けよう



顔からこけるかも  
手はポケットから出そう



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、力負けしない体を作ろう

ゆ

ま  
さけ  
ことわ  
ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

ちゅうい  
やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

じ  
かん  
すいみん時間はたっぷり取ろう

み

わら  
とし  
みんなで笑って、よいお年を



## 12月の予定

18日（木）個別懇談会①

19日（金）個別懇談会②

25日（木）第2学期終業式



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いましょう。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

こうしてくれると  
うれしいな

なんで  
できないの？

ちょっと  
通してくれる？

やめて！

どうしたら  
できるかな？

いいで

ちいさい声に  
してほしいな



## 2学期の身体計測、視力検査、1学期に実施した体力テスト 結果を記入した健康手帳を、本日配付いたしました。

保健室で保管しますので、各ご家庭で結果を確認していただき、**19日（金）**までに学級担任へ返却してください。よろしくお願ひいたします。

11月19日(水)

はみがきょうしつ  
**「歯磨き教室」**

いまばりほけんしょ し か え い い し かた こ う し ま ね ね ん せ い じ ど う た い し ょ う は み が 今治保健所より歯科衛生士の方を講師として招き、3・4年生児童を対象に「歯磨き教室」を行いました。歯の染め出し液を使い、磨き残しが多い部分を確認したうえで、効果的な歯磨きの方法のポイントを教えていただきました。また、歯ブラシの部位の名前や役割、歯周病等についても教えていただきました。

### 児童の感想（3年生）



- はみがきょうしつで、はを赤くそめるのがたのしかったです。  
じぶんのみがけていないところがよくわかりました。
- 歯みがきをすることで歯がけんこうになるんだなと思いました。  
歯みがきをしないといろいろな病気になるんだなと思いました。
- 赤くそまったくのはちょっとだけ少なかったから、私もちやんとみがけているということがわかりました。歯ブラシにも、とにかくいろいろなところがあって、びっくりしました。
- むし歯以外にどんな病気があるのか気になっていて、ししゅう病などの病気を知れてよかったです。  
○ そめだして赤いところが多かったので、これから赤いところをしっかりみがいて、来年もしそめだしがあったときにはすべて白色にしたいです。
- 今日の歯磨き教室で歯ブラシの使い方がよく分かりました。歯ブラシは歯のうらや表、デンタルフロスは歯の間をすることが分かりました。  
大人になってもむし歯にならないよう歯磨きを心がけたいです。



### ＜児童の感想（4年生）＞

- そめだしをして、ねずみの歯とその両どなりの歯がよごれていることが分かりました。えん筆の持ち方や細かく動かしてみがくことなどに気を付けて歯みがきをしたいです。
- あまりみがけてなかったので、つぎからがんばります。ちからをぬいてこまめにみがきたいです。
- 私の歯は赤がたくさんだったので、次からはすばやく細かく動かしたいです。デンタルフロスも使っていねいにみがきたいです。
- はみがきのことがよくわかりました。とくにおくばがよごれていたのでしっかりみがきたいです。
- 今日歯をピンクにするとたくさんの歯がピンクになったので小さく動かして歯みがきをしたいです。歯ブラシは、1ヶ月に1回変えた方がいいと言われたので、歯ブラシもしっかり変えてきれいな歯にしたいです。



- 夜みがかなかったら、ねている間にばいきんがふえることを知りました。歯をみがくときはやさしくしました。
- ちゃんとしたり方で歯をみがいたらつるつるになりました。えんぴつ持ちで細かく動かすなど、いろいろなことができてなかったので、これから気を付けたいです。

11月21日(金)

「薬物乱用防止教室」

6年生児童を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。伯方警察署刑事生活安全課より、警察官の方に来ていただき、違法薬物の依存性や心身への影響、未成年の飲酒・喫煙の危険性などについて学びました。



### ＜児童の感想＞

- 大麻はいろいろなところにまぎれていること、1gで数万円することを知りました。知らない人からクッキーーやキャンディーをもらうと、もしかすると大麻が入っているかも、と教えてくれました。
- 大麻を使うと中毒になってしまい、警察に逮捕されて刑務所に入れられてしまう、怖い物だと分かりました。お酒はノンアルコールと書かれていても飲んではいけないと分かりました。
- 自分が危険な薬物を飲んだら、被害は自分だけでなく薬物の影響で人にも被害を与える、自分が薬物を買ったところにお金が入る等の悪影響が起きることを知ることができました。
- 今日薬物乱用防止教室で分かったことは、薬物はほんの少しの量でも簡単に人の人生をこわしてしまうということです。少しくらいならと、最初は簡単な気持ちで始めても、もう後にはもどれなくなってしまって大変なことになると分かりました。私は、いくら友達に誘われたとしてもきっぱりと断って、自分で自分の人生をこわさないようにしたいです。



- 大麻やコカインには依存してしまうと言っていて、怖いなと思いました。お酒とたばこは成長中の私たちには良くないと知りました。お酒を飲んだら自転車にも乗ってはいけないと知りました。

- 一番びっくりしたのは、かぜ薬等でも本来の目的と違う使い方をすると薬物乱用になることです。そして、SNS等でも隠語を使って麻薬が売られていると聞いて怖くなりました。将来スマホでSNSを使うときがきたら、怪しいサイトからの誘いはきっぱりと断ることが大切だと思いました。

きん  
11月28日(金)  
たの うんどうこうざ  
「楽しい運動講座」

いきな こうし まね せんこうじ どう たいしよう たの うんどうこうざ おこな  
生名ス ポレクより講師をお招きし、全校児童を対象に「楽しい運動講座」を行いました。  
た。ラジオ体操の動きの意味や効果、ポイントをグループで考え、話し合いました。また、実際にラジオ体操の曲とは別の曲で体操をすることで、普段は流してしまいそうな一つ一つの動きを意識しながら行う方法についても教えていただきました。

じどう かんそう  
<児童の感想>

- らじおたいそでうんどうがむずかしかった。でも、みんなといっしょにやれてたのしかったです。ラジオたいそをいろいろなコツをおぼえました。ねじるうんどうでポイントをはじめてしつので、おうちでやってみたいとおもいました。(1年生)
- 僕は運動講座をして、ラジオ体そうの事をたくさん学びました。三年生の夏休みまでおぼえていたら、夏休みにやってみたいで。来年の夏休みにラジオ体そうをするときに、今日教わったことをしたいです。たのしくおしてくれてありがとうございました。(2年生)
- ラジオ体そうが何さいかを考えたりして楽しかったです。楽しい運動こうざでちがう曲でラジオ体そうをして楽しかった。家ぞくにもラジオ体そうのポイントをおしゃれたいです。ラジオ体そうでせなかのいたみがとれてくれしかったです。夏休みの時は、いしきをしてみたいです。(3年生)
- すみれ先生と一緒にラジオ体そうをやって、いい運動になりました。運動の大切さや楽しさが分かりました。夏休みのラジオ体そうで知ったことや分かったことをいかしたいです。体そうに使う部位、こうか、ポイントがそれぞれあるということが分かりました。筋肉の使い方に気をつけてラジオ体そうをがんばりました。またやりたいです。(4年生)
- ラジオ体そうはおく深いことが分かりました。4、6年生と協力してできたのでよかったです。ラジオ体そうは、音楽がちがってもできるんだなと思いました。いつもはふつうにやっていたラジオ体そうも、少し楽しくなりました。次の夏休みに練習の成果を出したいです。西村先生の教え方が上手で分かりやすかったです。家の人に教えて、楽しく運動をしたいと思います。(5年生)
- 楽しい運動講座でラジオ体操をする前は、どこにきくのかを考えずにやっていました。ラジオ体操をきちんとすると、たくさん筋肉を使えるということを知りました。あまり意識してラジオ体操をしたことがなかったのですが、今度ラジオ体操をするときは、どこが使われているのかなど意識して取り組もうと思います。(6年生)



きん  
11月28日(金)・12月3日(水)  
きょうしつ  
「こころのスキルアップ教室」



かみじまちょうけんこうすいしんか こうし まね ねんせいじ どう たいしよう  
上島町健康推進課より講師をお招きし、6年生児童を対象に  
「こころのスキルアップ教室」を行いました。

11月28日は、魚島小学校の児童と交流しながら「自分のとりあつかいせつめいしょ づく とく くじ じざん か うおしましょうがっこう じどう こうりゅう じぶん  
取り扱い説明書」作りに取り組みました。事前に書いたプロフィール  
しんり けつか もと じぶん どうさくうせい  
や心理テストの結果を基に、自分や同級生のセールスポイント(強  
かんが はつひょう  
み・いいところ)を考え、発表しました。

12月3日は、「もやもやするとき」「落ち込んだとき」「やる気が出ないとき」等、不調を感じた時に自分はどう対応するのか、周りの人にしてほしいことはどんなことなのかを話し合い、自分なりのストレスへの対処法を考えました。