

# ほけんだより 12月

ひと  
うちの人も  
み  
てもらってね

令和7年12月15日  
上島町立弓削小学校

はや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！



みち道が凍っているかも?  
おまたある  
ゆっくり大股で歩こう



かお顔からこけるかも?  
て手はポケットから出そう

冬の「かも」にご用心

くるま車は気づいていないかも?  
まわあそ  
周りの安全を確認しよう



やけど火傷してしまうかも?  
あそかたき  
遊び方には気を付けよう

## 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



ふゆやすみを

あいことば  
合言葉に、  
げんき  
元気に過ごそう!



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼ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







### <児童の感想（４年生）>

- そめ出しをして、ねずみの歯とその両どなりの歯がよごれていることがわかりました。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、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あったので、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、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。
- ちゃんとしたや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、これから気を付けたいです。

11月21日(金)

やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
「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うし、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たり、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、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う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と知りました。
- 一番びっくりしたのは、な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。

11月28日(金)

「楽しい運動講座」

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。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。

### <児童の感想>

- らじおたいそう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。ラジオたいそうをしていろん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まったので、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す。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。たのしくおしえ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えたいです。ラジオ体そうでせなかのいたみがとれてうれしかったです。夏休みの時は、いしきをしてしたいです。(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、たくさんの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)



11月28日(金)・12月3日(水)

「こころのスキルアップ教室」

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「自分の取扱説明書」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か対応するのか、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。

