



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 12月号

外でげんきに  
あそぼう！

紅葉の美しい秋も終わり、冬がやってきました。12月に入り一段と朝晩の冷え込みが増してきたように感じます。日中は気温も上がり暖かい日もありますが、子どもたちが登校する時間は吐く息も白く、手袋



やマフラーが欲しい季節になりました。寒くても背筋をピンと伸ばして欲しいと思います。そして、今年も残すところあと僅かとなってしまいました。今年はどうな一年だったで



しょうか？ 勉強は頑張れましたか？ 友だちと仲良くできましたか？ むし歯の治療は済みましたか？ 是非、お子様と一緒に、この一年を振り返ってみてください。そして気持ちも新たに、新年を迎えて欲しいと思います。よいお年をお迎えください。



## 12月のつづやき

「ぞうきんがけ、まじ疲れる！」  
「きつい〜けど、頑張る！」  
「家で雑巾を使うことは、ないなあ・・・」

学校では、清掃の時間に子どもたちに廊下の雑巾がけをお願いしています。長い廊下の雑巾がけは大変ですが、みんな

一生懸命掃除をしてくれます。先日の研修会では「雑巾がけの効用」について話題になりました。雑巾がけは、腕はもちろん胸や足等全身の筋肉が鍛えられる、頭を下にして動くことでバランス感覚が磨かれる、手元の雑巾と進む方向を見ることで、距離感をつかむのが上手になる等、たくさんの体にいいことがあります。現在は生活様式の変化で、雑巾がけをする機会もめっきりなくなってしまい残念です。

今年も残すところあと僅か。大掃除の季節です。掃除機やクイックルワイパーでの掃除もよいですが、たまには畳や廊下の雑巾がけはいかがでしょう。是非子どもと一緒に雑巾がけを取り入れてみてください。家もきれいになって体力もつき、子どもとのコミュニケーションも増えて、まさに一石二鳥、いや一石三鳥かもしれません。



## 健康について、体について勉強しています

### 【喫煙防止教室】

がんセンターの医師 神山先生を招いて3、4年生を対象に、喫煙防止教室を実施しました。小学生の時から「たばこ」についての正しい知識をもつことが目的で、たばこの害や依存性、副流煙の勉強をしました。自分の健康はもちろん、周囲の人の健康について考える授業です。みんな、神山先生の迫真の授業に熱心に聞き入っていました。



### 【きれいな体】



1年生では手の洗い方や、おしりの拭き方など「きれいな体」について勉強しました。体をきれいにするのはもちろんですが、この授業は男女の違いを学ぶなど、性に関する授業の第一歩でもあります。

### 【思春期に起きる体の変化】



4年生では第二性徴の勉強をしました。個人差はありますが、小学生の時に起きる一番大きな体の変化を学びました。将来、自分の命をつないでいくという「命」の勉強でもあります。異性について関心が出てくる時期ですね。

### かぜや胃腸炎が増えてきました。

インフルエンザの流行は本校ではまだないものの、かぜやりんご病等の感染症で欠席する児童が12月に入り増えてきました。病気によっては「出席停止」扱いになるものもあります。インフルエンザやりんご病、感染性胃腸炎等、感染する病気と言われたら学校への連絡をお願いいたします。十分な手洗いについても、併せてお願いいたします。

