

令和6年12月2日

ほけんだより 元気！笑顔！

金沢市立戸板小学校 保健室

今年も残すところあと1ヶ月。ふり返ると
 どんな1年だったでしょうか？頑張ったこと
 もあと一歩だったことも、かけがえのない日々
 です。寒さがきびしくなり、発熱や嘔吐の人
 が増えてきました。健康に気をつけ、生活リズム
 をくずさずに元気にすごしましょう。

スクールカウンセラー相談

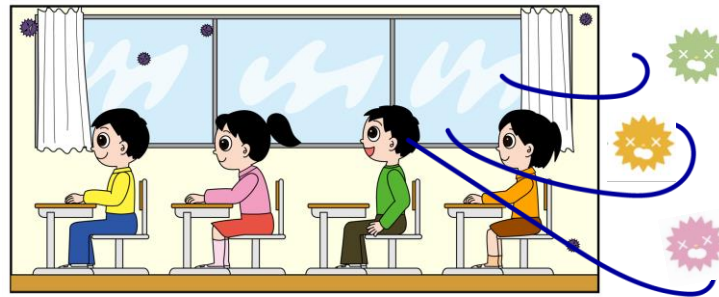
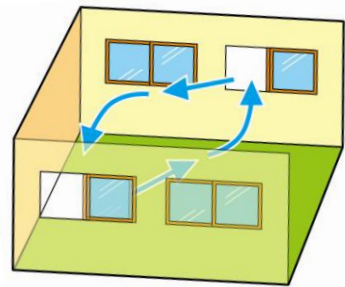
12月 3日(火) 午前
 10日(火) 午前
 23日(月) 午後
 24日(火) 午後
 ※すでに予約が
 はいっています。



こまめに換気をしましょう

冬は、空気が乾燥し、かぜを引きやすい季節となります。換気すること
 で、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。
 こまめに換気をして、インフルエンザ等の感染症を予防していきましょう。

換気するところ		換気のしかた
教室	廊下側のドア	前と後ろ、10cmほど常に開ける
	ベランダ側の窓	天気がいい時、前と後ろ10cmほど常に開ける
廊下	窓	天気がいい時、前と後ろ10cmほど常に開ける
お家	窓や扉	天気や気温に気をつけながら、30分に1回開ける



対角線上に窓を開けると、きれいな空気が入りやすくなります。

冬でも元気にすごしましょう

冬は日照時間が減り、とても寒くなります。それは、太陽のぼっている
 時間が減って、暗い時間が長くなるということです。そんな中でも、健康を
 意識し、寒さや感染症に負けない体を作りましょう。

☆強い体づくりチェック☆ いくつ当てはまるかな？

はやね 睡眠で 免疫力アップ 	はやおき 決まった 時間を 守ろう 	あさ 朝ごはん エネル ジーを ためよう
うんどう 寒くても 動こう 	ふくそう あたたく 気温に あわせて 	はみがき 歯も健康！
てあらい かぜ予防の きほん！ 	かんき お家でも 換気しよう 	せきエチケット マスクでの 予防も 大切です

冬休み中、「食育チャレンジ」に挑戦しませんか



12月20日(金)に「いしかわ
 食育ブック」を全児童に配りま
 す。冬休み中のお手伝いや食に
 ついて話す際に、ぜひ、ご活用く
 ださい。

また、「食育チャレンジ」に取り
 組むと「食育チャレンジ賞認定
 シール」が贈られます。



は だいす がっこうしんさかい めいにゅうしょう
いい歯大好き!!学校審査会6名入賞

これから歯を
 みがこう!



といたしょうがっこう は がっこうゆうりょうしょう じゅしょう
戸板小学校がよい歯の学校優良賞を受賞しました

かなざわしし かいし かいしゅさい だい かい は だいす がっこうしんさかい
 金沢市歯科医師会主催「第25回いい歯大好き!!学校審査会」において、
 だいしょう めい ぶく じどう めい にゅうしょう じゅしょう ひと しょうじょう ぶくしょう
 大賞2名を含む児童6名が入賞しました。受賞した人には、賞状と副賞が
 授与されます。表彰は終業式に行いますので、楽しみにしてください。

入賞おめでとうございます!~標語部門~

★大賞

4年1組 内堀 智仁さん 3年1組 高田 丞之介さん

★優秀賞

6年3組 宮本 玲奈さん 5年4組 金井 愛実さん

1年2組 山本 瑚都さん 1年4組 池水 栞里さん



おうぼ ぜんいん さんかしょう は とうど かいく けんきゅう
 応募した全員には、参加賞(歯ブラシとフロス)が届きました。俳句や研究
 など、来年もぜひ、チャレンジしてください。

きつえんぼうし おうぼ
喫煙防止ポスターコンクールに応募しませんか

せんじつおこな ねんせい じゅうきつえんぼうしこうざこうし しるきたびょういん えんどうせんせい
 先日行われた、6年生の受動喫煙防止講座講師の城北病院 遠藤先生が
 だいひょう きんえん いしかわ きつえんぼうし
 代表の禁煙ネット石川では喫煙防止のポスターを応募しています。これまで
 おお といたしょうがっこう せんぱいたち にゅうしょう きょうみ ひと ほけんしつ
 にも多くの戸板小学校の先輩達が入賞しています。興味のある人は、保健室
 かこ さくひん み き ようし とうし
 へ過去の作品を見に来たり、ポスター用紙をとりに来てください。



テーマ 喫煙の防止や禁煙を訴えるもの
 サイズ等 四つ切り画用紙サイズポスター用紙 絵の具、クレヨン等を使用
 しめ切り 令和7年1月8日(水)

展示 令和7年2月13日(木)~20日(木)石川県庁19階展示コーナー
 表彰 最優秀賞、優秀賞、優良賞を表彰
 ※参加者全員に記念品、入賞者に図書カードが贈られます。
 表彰式 令和7年2月15日(土)10:30~ 石川県庁19階交流コーナー
 戸板小学校でも全校集会の際に表彰します。

かつ ほけんしどう おこな
11月 保健指導を行いました

12日(火) / 13日(水) 3年 食育教室(中央小学校 吉野 幸恵 栄養教諭)

あか からだ
 ・赤グループは体をつくる
 みどり ちょうし
 ・緑グループは調子をととのえる
 き
 ・黄グループはエネルギーになる
 どの食べ物が、どのグループになるのかな?



きゅうしょく なに はい
給食には何が入っているかな?
 あか みどり き
 赤・緑・黄のグループの食べ物の
 バランスの良い食事だね。

7日(木) 6年 受動喫煙防止講座(遠藤 将光先生 城北病院専門医)

もし、先ばいにたばこを勧められたら、どうする?
 からだ わる えいきょう
 体に悪い影響がたくさんあるので、はっきりとことわります。



いっぱんてき いがい でんし
一般的なたばこ以外にも、電子
たばこや加熱式たばこにも害はたくさんあります。
 まな まわ ひと
学んだことをぜひ、周りの人や
保護者の方とも話しあってみてください。