

ほけんだより 12月号

令和7年12月
一宮市立西成小学校



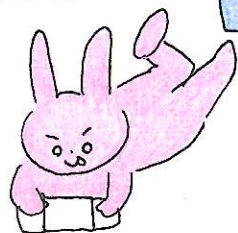
2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。

あなたにとってこの1年は、どんな年でしたか？1年を振り返って、やり残したこと・やるべきことがある人は、残り1ヶ月のうちに取り組んでみましょう。

12月の保健目標

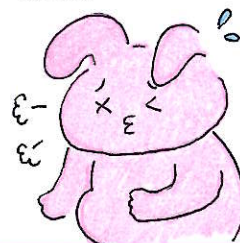
冬を健康に過ごそう

夜ふかし



やす
休みのあいだも、
せいかつ
生活リズムを
変えない！

食べ過ぎ



はらはちぶんめ
腹八分目を
いしき
意識しよう！

ふゆやす 冬休み こんな生活イエローカード！！

運動不足



まいにち
毎日からだを
うご
動かしましょう

スマホの見すぎ



どうが
動画やSNS、
ゲームのやりすぎに
ちゅうい
注意！

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり、、、」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたさに気づいたり、毎日の生活習慣（食事やすいみん、運動など）を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強や学校生活も同じです。ピンチの先には、きっとチャンスのとびらがあります。この視点を変える方法、おすすめです！



保護者の方へ

真夜中に
年末年始に

突然の体調不良、、そんな時は？

年末年始、医療機関が休みの日に限って体調不良やケガをすることもあります。いざというとき、電話で相談できる連絡先があります。

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

0586-72-5548

一宮市口腔衛生センター

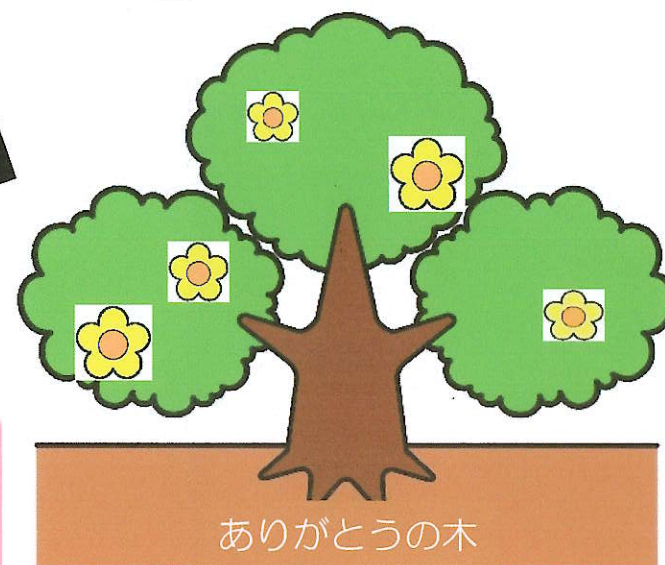
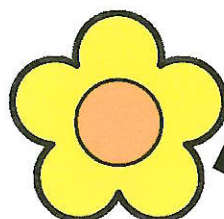
急に歯が痛んだり、腫れたり、口の中に外傷など緊急対応しなければならないとき、9:00~12:00で利用することができます。

にしなりしょう ～西成小 あいがとう週間～

あいがとうポスト

「あいがとう」を言われたら、「あいがとう」の言葉と、言ってくれた子のクラス（または学年）を、ハートの画用紙に書きます。そのハートを、ポストに入れます。学年あてのハートが10個たまると、1・2組両方のクラスに、花を1つずつプレゼントします。花は、保健室の前にけいじもします。全校のみんなで、「あいがとうの木」に花をさかせましょう！

あいがとう
1の1



あいがとうの木

「あいがとう」で感謝の気持ちを相手に伝え、
西成小学校を「あいがとう」でいっぱいになろう！

というものです。昨年度に引き続き、今年度も取り組みます。
12月10日の人権デーに合わせて、12月1日（月曜日）～5日（金曜日）に
「あいがとう週間」を設定しました。

この機会に、感謝や思いやりの気持ちについて改めて考えたり、あいがとうを伝え合ったりして、周りの人ともっと仲良くなり、あたたかい関係ができるとよいですね！

ポストは、5か所に設置します。
入れるポストは、クラスごとに
決まっています。
担任の先生から聞いてください
ね。

