

# 12月 ほけんだより

令和 6年 12月 23日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれません。すてきなお休みにするためにも、感染症には充分気をつけてください。3学期に笑顔で皆さんに会えるのを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み

思いっきり

が 楽 しい  
ん し む  
ば む  
る

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。



冬休みには、楽しい予定が  
入っている人もいれば、勉強  
をがんばる予定の人もいるか  
もしれません。すべての基本  
となるのは心身の健康です。

# NO! アルコール!

いろいろな人と食べたり飲んだりする機会が多くなります。

そんな席にアルコールがあるかもしれません。

でも、未成年の飲酒は法律違反です。

未成年のアルコール飲酒はこんな弊害があります。

- ★脳や肝臓をはじめとする臓器に障害を起ししやすい。
- ★記憶力・判断力・学習能力の低下を招きやすい。
- ★急性アルコール中毒になりやすいなど、心身への害が成人よりとても大きくなってしまいます。



## 冬のお出がけのポイントは?



### 寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

### 事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

## 今年を振り返ってみよう

今年1年 みなさんそれぞれに「楽しかったこと」「かなしかったこと」「がんばったこと」「くやしかったこと」など、色々なことがあったことでしょう。

1年をふりかえりながら、これからの行動につなげていけるといいですね。

でも、自分では“これはちょっとかいつできないかな〜”なんてことがあったら、ひとりではなやまずに、まわりのお友だちや大人にお話してくださいね。



## 学校保健委員会が開催されました (12月6日)

今年はいくか年が参加しました。全職員、そして保護者の方も5名参加でした。

### テーマは「体を動かすことの楽しさを知ろう」

まず、体育委員会児童より、今年度の4~6年生の新体カテストの結果が報告されました。

その後、講師のルネサンス座間スポーツのインストラクターの方より「シナプソロジー演習とエクササイズ」が行われました。「シナプソロジー」とは異なる2つの動きを同時に行う動きで、脳の活性化につながり、運動や学習などの集中を高める効果のある活動です。「後出しじゃんけん」を行ったのですが、勝つ・負けるの指示に合わせて出すじゃんけん体に動きを取り入れ、さらに体の動きとは異なる言葉を同時に発するという演習でした。かなり頭を使いました。その後、ボクササイズで体を動かしました。

短い時間でしたが、みんなで楽しく体を動かすことができましたようです。

運動で体が温かくなり、上着を脱ぐ人も見受けられました。

寒くなり、家の中にこもりがちになりますが、適度に体を動かす

ことで気分もUpします。御家庭でも簡単なストレッチ・運動などで

体を動かしてみたいかたがでしょうか。

