



12月の
保健目標

心の健康について考えよう。

いよいよ今年も終わりに近づいてきました。皆さんにとってどんな1年でしたか。
少し思い出してみましょう。
楽しかったこと、チャレンジしたことがたくさんあったのではないでしょうか。
そのどれもが、自分一人の力で経験できたことではありません。家族や友達、多くの人たちの協力があってできました。みんなで「ありがとう」と伝え合って、1年を締めくくれといいですね。少し恥ずかしいという人は、折り紙や手紙に書いて渡すのもいいかもしれません。



インフルエンザ流行中

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。この名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

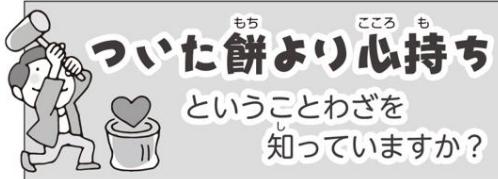
2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻や痰と一緒にになって体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 力咳やインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさんで出来ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

第8号
令和8年12月19日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

感謝のきもちをもちましよう



ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



周りの人たちに感謝して、あたたかな気持ちで新しい年を迎えていたいですね

たくさん笑って心も健方に

<ジェスチャーゲーム>
一人が言葉を言わずに、身振り手振りだけでお題を表現し、その他の人人がお題を当てるゲーム。
お題の例：動物、スポーツ、乗り物、職業、○○をしている△△(バナナを食べているサル)など。

<私が見える○は何?>
その人から見える範囲にあるもの一つについて説明して、他の人たちがそれを当てるゲーム。
お題の例：「テレビ」にした場合は、「黒くて四角い。私は好きだけどお母さんはあまり好きじゃない。」など。

<カタカナ禁止ゲーム>
カタカナの言葉を使わずに会話を続けるゲーム。相手に質問しても良い。カタカナを使った人が負け。
お題の例：私の好きなもの、楽しかった思い出、おいしい食べ物紹介、無人島に一つ持っていくなら何、など。

保健室からのお知らせ

スポーツ振興センター申請書類の未提出はありませんか。
進学・進級前に手続きを！

授業中や休み時間、登下校時など、学校の管理下でけがをして病院を受診し、窓口で1,500円以上支払った場合は、スポーツ振興センター災害給付金の申請が可能です。

申請から、支払いまで約2~3ヶ月かかりますので、特に6年生で書類の未提出がある場合は、お早めにご提出ください。

