



だい 8 号
れいわ ねん がつ にちはこう
令和8年12月19日発行
か ぞく まだいがくきょういくがくぶ
鹿児島大学教育学部
ふぞくしょうがっこう
附属小学校

12月の保健目標

こころ けんこう かんが
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のでしょうか。

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たからこそです。みんなで「ありがとう」と伝え合って、1年を締めくくるといいですね。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。



ふゆやす すこ
冬休みまであと少し！

よぼう
予防につとめよう！

ぜんこくてき いん ふる えん ざ かんせんしや
全国的にインフルエンザの感染者がとても多いです。

ふぞくしょうがっこう
附属小学校でも増えていますので、**手洗**
い・うがい・換気・栄養・休養・適度な運動など
基本的な対策を心がけましょう。
ハンカチ（タオル）や水分も忘れずに持っ
てきてくださいね。

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。これの名前は線毛で、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渇くと、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、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼ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出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

感謝のきもちをもちましょう

もち こころ も
ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか？

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

だれ じ ぶん なに じ ぶん き
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。

まわ ひと かんしゃ き も あたら とし むか
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たいですね



たくさん笑って心も健康に

<ジェスチャーゲーム>
ひとりが言葉を言わずに、身振り手振りだけでお題を表現し、その他の人がお題を当てるゲーム。
お題の例：動物、スポーツ、乗りもの、職業、〇〇をしている△△（バナナを食べているサル）など。

<私から見える〇は何？>
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。



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か月かかりますので、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。

