

# ほけんだより

舟橋村立舟橋小学校  
令和7年度12月号

12月に入り、寒い日が続くようになりました。インフルエンザの罹患者が少しずつ増えてきています。こまめな手洗いやマスクの着用、換気などの対策を心がけ、体調がよくない時は無理をせず、早目の休養や受診をしてください。



## 今月の保健目標

### 感染症を予防しよう



インフルエンザや胃腸炎などの感染症が、流行りやすい時期になりました。少しの心がけで、かかりにくくできます。ウイルスを吸いこんだり、くっつけたりしないように気をつけましょう。十分な睡眠や栄養などで体の抵抗力を高めることも大切です。

### 感染症を寄せつけない 5つの工夫



※咳工チケット…咳やくしゃみが出るときは、「ひじの内側やティッシュ」を口に当てます。



(咳が続くときや、のどの痛みなどのかぜ症状があるときはマスクをしてください)

# 「ストレスと上手に付き合う方法」～4・5・6年生心の健康教室より～



◎講師：富山県こどもこころの相談室 深澤大地先生

ストレスとは何か、物事の見方・考え方についてチェック表やトリックアート等を使ったお話を聞きながら、自分の心についてみんなで考えました。また、適度なストレスは自分を成長させるが、ストレスによって心身に症状が出ることもあり、具体的な対処法や信頼できる人に話をしたり、相談したりすることが必要ということを教わりました。

## ❖ 児童の感想から ❖

【4年生】 「ストレスにはいろいろな種類（物理的・生理的・心理的・社会的ストレス）があり、ちょうどいいストレスが人を成長させるなんてびっくりした。ストレスとの付き合い方がわかつてスッキリした。これからもストレスとうまく付き合えるようにしていきたい」

【5年生】 「今はストレスがないと思っていたけれど、ストレスのない人はおらず、なくなることもないと知った。ストレスを我慢せず、困ったときは先生や家の人に相談したい」「イライラしたときは人や物にハツ当たりせず、散歩や読書などをしたい」

【6年生】 「自分はネガティブに考えてしまうことが多かったが、もっと他の考え方を落ち着いて探してみようと思った。そうすることで意外と納得できることが思いついて、心が軽くなり、ストレスがかかりすぎなくなると思った」

## ♪ ♡ ♢ ♣ ♤ 「立腰パワーアップ体操」をしよう！ ♪ ♢ ♣ ♤



11月の全校集会で「立腰パワーアップ体操」を練習しました。立腰をするための筋肉をきたえる（4つの体幹トレーニング）を毎週定期的に体育や朝・帰りの会などで取り組んでいます。どこででも手軽にできるので、休日や冬休みなども家庭で続けて取り組んでいきましょう。

※ 4つの体操については、別紙配付済みの「地域学校保健委員会だより」をご参照ください。

### お知らせ 第2回「すすんでチャレンジ！立腰」強調週間

期 間：R8 1/14(水)～18(日) 全校児童

