

# ほけんだより

12月  
December

令和6年12月  
園田北小 保健室

おうちの方と  
いっしょに  
よんでください

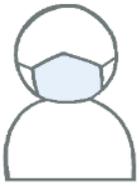
かぜひきさん<sup>ぞうかちゅう</sup>増加中...

せき  
咳エチケットを  
おねがいします



かぜ、インフルエンザは、せきやくしゃみをしたときにでる「飛沫」に含まれるウイルスによって感染します。せきやくしゃみをするときは、飛沫がとばないように鼻や口をおさえるようにします。

## せきやくしゃみが出る時は



マスクを  
ただ  
正しくつける



ハンカチで  
おさえる



ひじの内側で  
おさえる

## これはNG



せきやくしゃみをする時、「飛沫」は2mも飛ぶそうです！  
また、手でおさえると、手に飛沫がついて、その手でさわったものにウイルスがついてしまいます。手でおさえてしまったら、かならず石鹸で手をあらいましょう。



## とう じ 冬 至

### のおはなし

冬至とは1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日の事です。

太陽が出ている時間が一番長い「夏至」と比べると、太陽の出ている時間は約4時間40分も少ないそうです。

「ん」のつく食べ物は縁起がよいとされ、冬の健康を祈って昔から冬至の頃によく食べられてきました。今年の冬至は12月21日(土)。「ん」のつく食べ物で運をつけてみませんか？



なんさん  
(かぼちゃ)



さんかん



にんじん



ざんなん



れんこん



うどん  
(うどん)



かんてん

給食でもはっけん！  
「ん」のつく食べ物



12月12日(木) カレーうどん

12月23日(月) にんじんしりしり

## ねんせい ほけん 4年生「保健」

### ししゅんき からだ へんか 思春期におこる体の変化

4年生では、思春期におこる心や体の変化について勉強します。

11月に行った保健の授業では、学校にいる「からだの専門家」として養護教諭も授業に参加しました。

### 体の成長とわたし



思春期に起こる心や体の変化について、まだピンと来ていない人もいたように思いますが、自分の大切な体のことなので、みんなしっかり話を聞いてくれました。「はじめて知った言葉がたくさんあった」「知らなかったことを知れてうれしかった」と感想を書いてくれた人もいましたね。これからも大切な体・命の事を勉強していきましょう。