

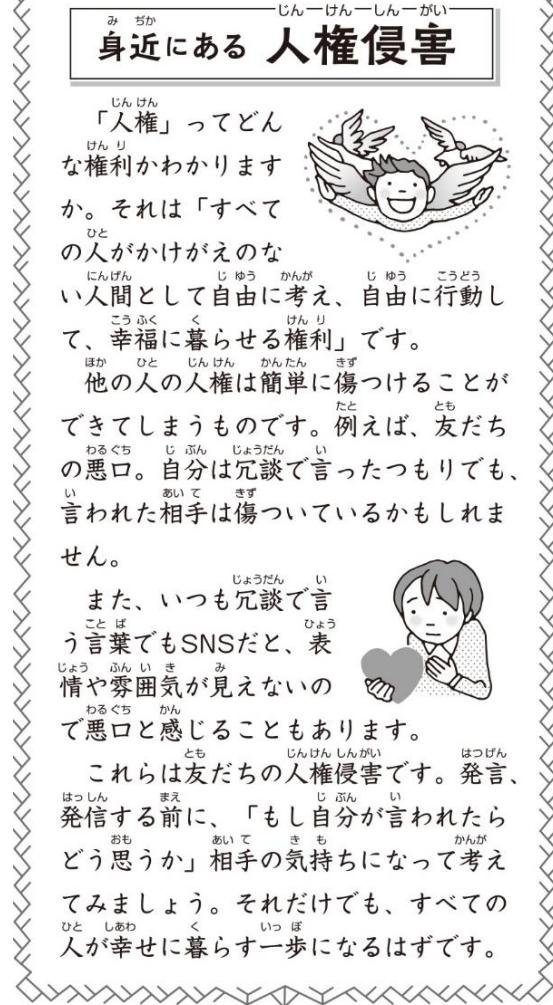
# ほけんだより 12月

令和7年12月1日  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。先月広島県ではインフルエンザ警報が発令されましたが、校内でも少しづつインフルエンザや発熱、体調不良の人が増えてきています。

もう少しで楽しみな冬休みがやってきます！手洗い・うがいを徹底して体調管理には十分に気を付けましょう。

## 12月10日は世界人権デー



**ふわふわ言葉を使うようにしよう**

すごいね さすが ありがとう

がんばっているね すてきだね

**相手がうれしくなる言葉**

きらい するい あっちいけ

うるさい だまれ うざい

**相手が傷つく言葉**

ことし 今年1年をふり返ってみて、人に優しく接することが出来ましたか？

いつも思いやりや優しさをもって、自分も、まわりの人も大切にしてほしいと思います。

3年生・6年生 食育指導を実施しました

先月14日、郷田小学校の片山栄養教諭を講師として迎え、3年生・6年生を対象に食育指導を行っていただきました。

### 【3年生】

食材を赤・黄・緑の三食食品群に分け、その食材には、どのようなパワーがあり、体にどう影響するのかを学びました。積み木を三食食品群に見立てて紙を上に乗せ、何かが不足していたり、摂りすぎたりしていても崩れてしまう様子から、栄養バランスの重要性を目で見て確認することが出来ました。

### 【6年生】

社会見学に向け、栄養バランスのとれたお弁当の内容について考えました。主食・主菜・副菜の割合は3：1：2！お店でお弁当を選ぶ時や、今後も自分でお弁当を作る機会があれば活かせるように、ぜひ覚えておいてほしいと思います。



## 1年生 歯科指導を実施しました

1年生は木村歯科さんを講師として迎え、染め出しと歯みがき指導を行っていただきました。染め出しでは、自分のみがき残しのあるところを確認することでみがき方のくせを知り、歯科衛生士さんのお話からは、正しい歯ブラシの持ち方、歯のみがき方をマスター出来ましたね。



健康な歯を保ち、虫歯にならないためにも、これからも歯みがきがんばりましょう！